

Somos

LA LUCHA POR EL
CUIDADO DE LAS
ALPACAS FRENTE
AL CAMBIO
CLIMÁTICO

ALESIA GARCÍA Y
LAS FUTBOLISTAS
“REPATRIADAS”
QUE REFUERZAN
LA BLANQUIRROJA

Blanca Varela, poeta centenaria

FOTOGRAFÍA
POCO CONOCIDA
DE LA ESCRITORA
VERANEANDO EN LAS
PLAYAS DE SUPE, AL
NORTE DE LIMA, EN LA
DÉCADA DE 1940.

A un siglo de su nacimiento, la gran
autora peruana es perfilada como
nunca antes en la biografía “La
vértebra perdida”, de Fietta Jarque.

Tus beneficios en Wong regresaron

Compra como un experto y aprovecha **hasta 20% desct.** en categorías seleccionadas. **Exclusivo con tu suscripción a El Comercio.**



¿Cómo obtener tu beneficio?

1. Ingresa a Club El Comercio.
2. Genera tu cupón.
3. Preséntalo en cajas o regístralo en tu compra por la web/app de Wong.



Descubre todos los beneficios en clubelcomercio.pe

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO

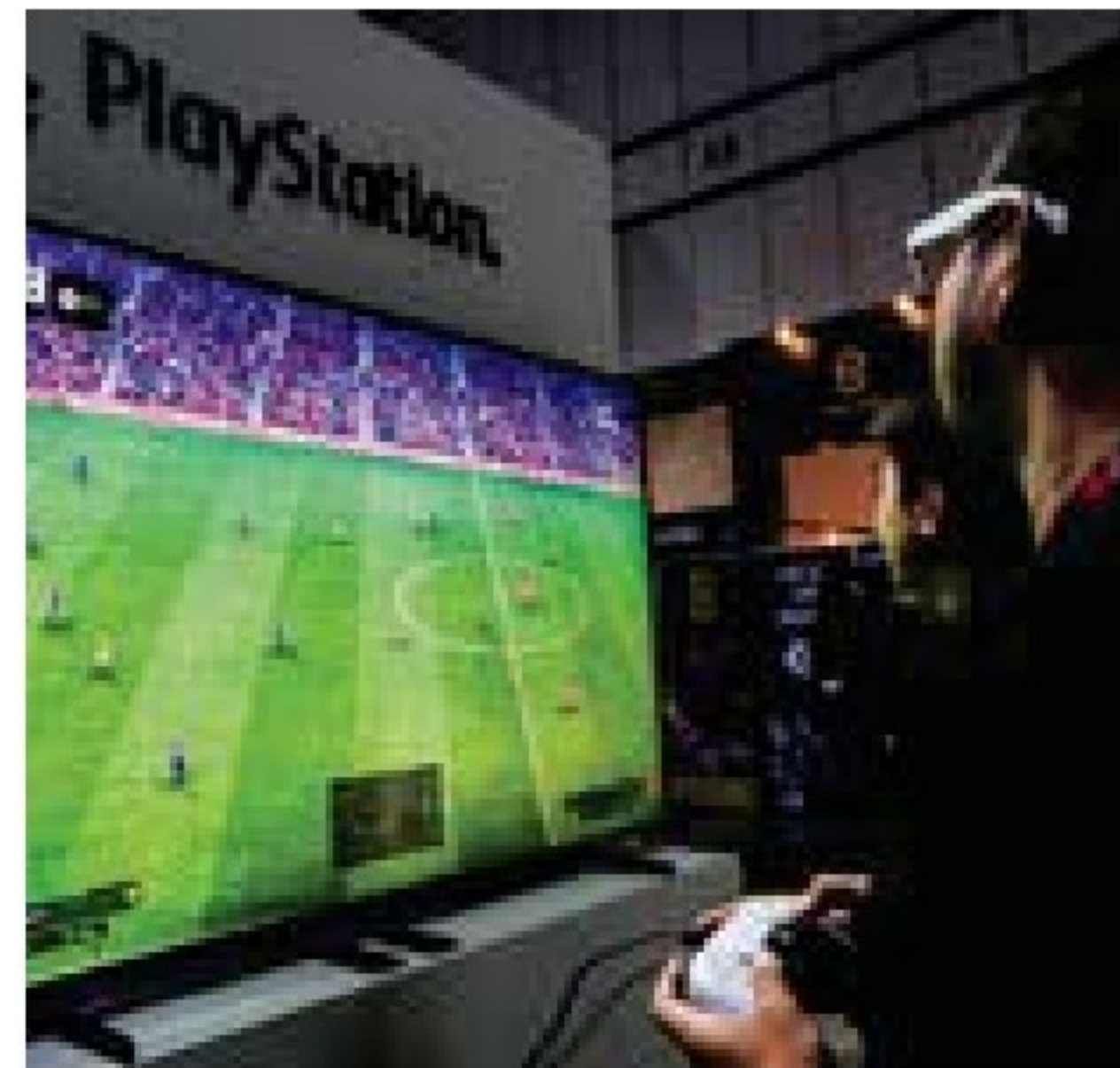
Pasó esta semana



Ganadora. La ONPE culminó el conteo de actas al 100% y Keiko Fujimori se convirtió en la presidenta electa del Perú, al imponerse por una estrecha diferencia sobre Roberto Sánchez. Según los resultados, la candidata de Fuerza Popular obtuvo el 50,135% de los votos, con una ventaja de poco más de 49 mil sufragios. Es una de las segundas vueltas más ajustadas de la historia reciente del país.



◆◆ **Máximo riesgo.** Dos influencers escalaron sin autorización hasta lo más alto de la antena del Empire State Building, en Nueva York, para celebrar su compromiso. Tras descender, ambos fueron detenidos por la policía. Por fortuna, no hubo heridos.



El fin de una era. Sony acelera el adiós a los videojuegos en disco. La compañía anunció que dejará de producir copias físicas para los nuevos lanzamientos de PlayStation. En el futuro próximo, estos estarán disponibles solo como descarga digital.

No pares la música

VICTOR WILLIS, VOCALISTA ORIGINAL DE VILLAGE PEOPLE Y RECORDADO POR SU PERSONAJE DE POLICÍA, MURIÓ A LOS 74 AÑOS. COESCRIBIÓ ÉXITOS COMO "Y.M.C.A.", "MACHO MAN" Y MÁS.



25

 kilómetros por hora

ES LA VELOCIDAD MÁXIMA PERMITIDA PARA LOS SCOOTERS EN EL PERÚ. SOLO ESTOS VEHÍCULOS Y LAS BICICLETAS PUEDEN CIRCULAR POR LAS CICLOVÍAS.

22

 mil

TABLETS USADAS EN LOS CENSOS FUERON TRANSFERIDAS DEL INEI AL MINEDU PARA REDUCIR BRECHAS TECNOLÓGICAS ENTRE ESCOLARES DEL

140

 mil

TELEVISORES SE VENDERÁN EN EL PAÍS CON MOTIVO DE LA COPA DEL MUNDO 2026, UN 30% MÁS QUE EN EL MISMO PERÍODO DEL AÑO ANTERIOR.



LOS ALGORITMOS Y LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL SON LO OPUESTO A ASUMIR RIESGOS, Y PARA MÍ ES LO OPUESTO A HACER ARTE

Madonna
CANTANTE

En entrevista con "Vogue", la reina del pop se quejó por el uso y abuso de la inteligencia artificial.



Reencuentro con su padrino. Mildred Gianella Camacho, joven chulucanense y ahijada de bautizo del papa León XIV, se reencontró con él en el Vaticano. Allí le entregó una invitación oficial para que visite Chulucanas en su próxima visita al país.



Contenido

04/07/26



12

Yuyachkani, tradición viva

Para celebrar sus 55 años de trayectoria, el emblemático grupo cultural vuelve a montar una de sus obras más celebradas, "Santiago", esta vez con una puesta en escena imperdible en el Gran Teatro Nacional.

30

La blanquirroja se refuerza afuera

La selección femenina de fútbol apuesta por jugadoras nacidas en el extranjero, pero de sangre peruana. Conversamos con una de ellas, la delantera Alesia García.



34

Mujeres al rescate de los bofedales

En momentos en que las heladas y el cambio climático amenazan la crianza de alpacas en la puna de Arequipa, un grupo de mujeres lidera el trabajo para conservar estas reservas de agua y asegurar su supervivencia.



06

Los sabores familiares de Tragaluz

Nuestra cronista gastronómica Marissa Chiappe visitó el restaurante miraflorentino comandado por Ricardo Ehni, con una renovada carta que honra la memoria y la tradición.



- 08. Maca Wellness
- 10. Premios Somos
- 15. Ayuda a Venezuela
- 16. Caetano Bacigalupo
- 18. Inti Raymi
- 22. Hidromiel
- 26. Circo Beat
- 46. Kimba Fá
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinadora Somos Web:

Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jr. Santa Rosa N.º 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD

Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N.º 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

EL ÁNGEL, ENTRE LA FIESTA Y LA TRAGEDIA

GETTY IMAGES



El Mundial 2026 ha transformado plazas, avenidas y monumentos emblemáticos de México, Canadá y Estados Unidos en espacios de celebración permanente. Miles de aficionados siguen los partidos en pantallas gigantes, se congregan en áreas públicas y convierten cada triunfo en una fiesta multitudinaria que se prolonga hasta la madrugada. Entre todos esos puntos de encuentro, el Ángel de la Independencia, en Ciudad de México, se consolidó durante la semana como el gran símbolo del fervor futbolero mexicano.

La clasificación de la selección mexicana a los octavos de final, tras vencer 2-0 a Ecuador el martes, desató una de las concentraciones más numerosas del torneo. Cientos de miles de personas llegaron hasta el emblemático monumento para celebrar el pase a la siguiente ronda entre cánticos, banderas, fuegos artificiales y caravanas de vehículos. La euforia también se extendió a ciudades estadounidenses como Los Ángeles, Dallas y Chicago, donde las comunidades mexicanas salieron masivamente a las calles para vivir el histórico momento.

Sin embargo, la jornada terminó empañada por la tragedia. Tres personas murieron por asfixia en medio de la multitud reunida en la capital mexicana, luego de quedar atrapadas durante los festejos. El hecho reavivó el debate sobre los retos que supone gestionar concentraciones de semejante magnitud en una Copa del Mundo que moviliza a millones de personas entre los tres países anfitriones.

Mientras las autoridades mexicanas evalúan reforzar la seguridad para los próximos encuentros, el Mundial continúa llenando las calles de entusiasmo, pero también deja una advertencia sobre los riesgos que pueden acompañar las celebraciones. //

EL ÁNGEL DE LA INDEPENDENCIA, MONUMENTO DEDICADO A LOS HÉROES DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO, FUE ESCENARIO DE UNA CELEBRACIÓN FUTBOLERA QUE TUVO CONSECUENCIAS FATALES.

TIRADITO
VEGANO,
CON SANDÍA
Y PALTA.



Gastronomía

Tragaluz: nostalgia contemporánea

Dirección: Malecón de la Reserva 1035, Miraflores

☎ 01 610 4018

📱 @tragaluzperu

El chef Ricardo Ehni renueva la carta del restaurante miraflorentino y sigue experimentando con los sabores de la cocina limeña.



**MARISSA
CHIAPPE**

Si hay una palabra que define la cocina de Ricardo Ehni, esa es entrañable. No por nostalgia fácil, sino porque es en el recuerdo donde encuentra su método: cocinar desde la memoria. Mientras otros cocineros parten hacia la selva en busca de sabores desconocidos o bajan a las profundidades del Pacífico tras peces que nadie ha probado, Ehni hace el viaje inverso: regresa. A la cocina familiar, al plato de un miércoles cualquiera después del colegio, al domingo en el comedor de la abuela. Su materia prima no es el hallazgo, es el recuerdo. Y eso, en un momento donde la novedad se ha vuelto casi obligatoria, es un sello. Sobre todo porque no se limita a repetir los hallazgos de algún recetario familiar: se

los apropia, los reformula, les añade técnica contemporánea e ingredientes de otras latitudes.

En esa nostalgia trabajada se encuentran sus dos públicos. El comensal limeño que reconoce, en un ingrediente o una preparación, un fragmento de su propia historia —el frejol colado de la abuela, la tarde de postre de cuchara— sin que se lo expliquen. Y el extranjero que disfruta descubrir una cocina peruana casera y única, difícil de encontrar en un restaurante de mantel o de moda. Esa doble lectura es el verdadero acierto de Tragaluz: un restaurante que no persigue la vanguardia ni cae en la salida fácil del ‘comfort food’ internacional, sino que apuesta por una versión personal de la comida local.

EL LOCRO DE
CALAMARES, CON
HABITAS TIERNAS
Y CAVATELLI.

FOTOS: PILDORA





Y ahí es donde la técnica transforma lo conocido en algo distinto. Las papitas rellenas, con salsa de ajo y ollucos encurtidos y la acidez del ají charapita, toman un bocado casero y lo afinan sin volverlo irreconocible. El chupe reaparece como wantán, relleno de langostinos y shiitakes frescos del Valle Sagrado, en una salsa que condensa el sabor del plato original sin diluirlo en el nuevo formato. La humita con jugo de seco, maní y espuma de choclo resume bien su método: conviven ahí una técnica de ayer —la humita bien hecha— y una de hoy, en la espuma de choclo. Hay otra característica interesante en la cocina de Ehni. El umami está siempre presente en diferentes formas: hongos, fermentos, katsuo-bushi (bonito seco y fermentado), parmesano, botarga, encurtidos, en su justa medida. Hay guiños más directos, como las conchitas con espuma de parmesano y botarga de coral, o el cebiche curado y ahumado, con zaran-dajas sobre tortita de choclo.

En los fondos continúan los clásicos —el lomo saltado Tragaluz y el arroz con pato—, pero es en lo menos evidente donde se nota el tributo casero: un cau cau marino con pesca del día y langostinos, acompañado por milhojas de papa; un seco de carrillera con maní, servido con quinua y cous cous. El locro de calamares con guanciale y habas tiernas —que son una delicadeza rara de encontrar en una carta— podría trabajarse mejor. Aunque la idea es buena, el cavatelli, la pasta elegida, no ayuda: por su forma cóncava y su grosor irregular, es difícil de cocinar en forma pareja, y aquí se nota. Se extrañan, además, los tropezones de queso y vegetales que el locro original ofrece con generosidad. El cierre es con un (no tan clásico) Montblanc que, en vez de ser coronado con crema de castañas, lleva una generosa capa de frejol colado.

Lo que propone Ehni no es una cocina de hallazgos, sino una sustentada en su archivo familiar. Y en esa decisión —volver al malecón, al guiso de domingo, al plátano y al locro, desde lo contemporáneo— hay una idea que vale más que cualquier ingrediente raro: lo entrañable, bien ejecutado, también es novedad. //

Para tomar nota

UNA CAVA SINGULAR

Comenzamos con un Chardonnay Lattarico, del Valle de Uco, de cuerpo medio, con aromas a pera, piña y manzana verde. Su untuosidad dialoga bien con el pescado curado y las papitas rellenas, sosteniendo la grasa sin taparla. Para el seco de carrillera, un tinto con estructura: Louis Jadot, de Château des Jacques Morgon, de 2022, con aromas a fruta oscura y buen cuerpo para acompañar la carne guisada. Y para el postre, una mistela de quebranta, de Bodega Murga, que cierra con el dulzor justo, sin empalagar.

LA BARRA EN UN CÓCTEL

La Figa es quizá una de las creaciones más arriesgadas de Fiorella Larrea: ron Flor de Caña 12 años con queso cenizo y jarabe de emoliente. Lleva un producto de mercado a un registro nuevo. La misma lógica de Ehni en cocina: lo casero, reformulado sin perder identidad.



UN MONTBLANC PERUANO: MERENGUE, NATA Y FREJOL COLADO.

WANTANES RELLENOS DE LANGOSTINOS Y SHIITAKES FRESCOS EN SALSA DE CHUPE.



RICARDO EHNI, FORMADO EN EL PRESTIGIOSO ICIF DE PIAMONTE, TRABAJÓ VARIOS AÑOS EN PAKTA, EL RESTAURANTE DE LOS HERMANOS ADRIÀ.

Después de los 30: la pérdida de masa muscular de la que nadie te habló

Bienestar

♦
**MACA
BUSTAMANTE**
@macawellness



El músculo es mucho más que estética y una señal de verse fuerte. Significa estar saludable y asegurar una pieza clave para la longevidad. Y por eso es un aspecto a mirar con atención. Aquí te explicamos cómo cuidarlo.

GRACIAS A SU ENORME CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN, EL TEJIDO MUSCULAR PUEDE FORTALECERSE Y DESARROLLARSE A CUALQUIER EDAD.



Cuando pensamos en envejecimiento, solemos enfocarnos en las arrugas, las canas o los cambios hormonales. Pero hay algo mucho más importante que ocurre de forma silenciosa a medida que pasan los años: la pérdida de masa muscular. Y no es un asunto exclusivo de deportistas. Nos afecta a todos.

A partir de los 30 años comenzamos a perder masa muscular de manera gradual si no hacemos nada para mantenerla. El proceso es lento, casi imperceptible al inicio, pero acumulativo. Y aunque muchas personas se preocupan por el número que marca la balanza, la realidad es que la cantidad de músculo que conservamos tiene mucho más impacto en nuestra salud futura que unos kilos de más o de menos. ¿Por qué? Porque el músculo es mucho más que estética.

Hoy sabemos que el músculo funciona como un verdadero órgano metabólico. Participa en el control de la glucosa, influye en la sensibilidad a la insulina, ayuda a regular la inflamación y juega un papel clave en nuestra capacidad de movernos, mantener el equilibrio y conservar la independencia a medida que envejecemos. En otras palabras: tener músculo no es solo verse fuerte, sino estar saludable y asegurar una pieza clave para la longevidad.

El problema es que el estilo de vida moderno no ayuda mucho. Pasamos horas sentados, nos movemos menos de lo que creemos y muchas veces comemos menos proteína de la que realmente necesitamos. A esto se suman factores como el estrés, el mal sueño y, en el caso de las mujeres, los cambios hormonales que comienzan durante la perimenopausia y continúan en la menopausia. Y aquí es donde la nutrición se vuelve una herramienta fundamental.

Para construir y mantener músculo, el cuerpo necesita aminoácidos (esos bloques que forman las proteínas). Sin suficiente proteína, es difícil reparar tejidos, recuperarse del ejercicio o conservar la masa muscular existente. Por eso, una de las recomendaciones más importantes es incluir proteína de calidad de forma distribuida durante el día. Huevos, pescado, pollo, yogur griego, lácteos, legumbres o tofu pue-

Participa en el control de la glucosa, influye en la sensibilidad a la insulina y ayuda a regular la inflamación: el músculo funciona como un órgano metabólico.

den formar parte de esta estrategia. Pero la proteína no trabaja sola. El músculo también necesita energía.

Muchas personas, especialmente mujeres, viven en una constante restricción alimentaria: comen poco, entrenan mucho y esperan sentirse bien. Sin embargo, el cuerpo necesita combustible suficiente para mantener funciones básicas, recuperarse y preservar tejido muscular.

Y luego está el ejercicio. Si hubiera una inversión con retorno garantizado para la longevidad, probablemente sería el entrenamiento de fuerza. Levantar peso, usar bandas, hacer ejercicios de resistencia o trabajar

con el propio peso corporal envía una señal muy clara al organismo: “Este músculo es necesario, no lo elimines”. Además, el ejercicio de fuerza mejora la salud ósea, el metabolismo y la calidad de vida.

La buena noticia es que nunca es tarde para empezar. El músculo es un tejido extraordinariamente adaptable. Puede fortalecerse y desarrollarse incluso en edades avanzadas si recibe los estímulos adecuados. Mantener, y si es posible aumentar, tu masa muscular no debería ser un objetivo estético, sino una estrategia de salud. Todos queremos vivir más, pero no solo se trata de cantidad, sino también de calidad, y ese músculo es clave para lograr una vida más larga y, sobre todo, mejor. //



LA PROTEÍNA DE CALIDAD ES FUNDAMENTAL: HUEVOS, PESCADO, POLLO, YOGUR GRIEGO, LÁCTEOS, LEGUMBRES O TOFU SON RECOMENDABLES.

USAR BANDAS, LEVANTAR PESO, HACER EJERCICIOS DE RESISTENCIA O TRABAJAR CON EL PROPIO PESO CORPORAL CONTRIBUYEN A MEJORAR EL ORGANISMO.

El mordisco que conquista

La categoría de mejores hamburguesas reúne diez propuestas para todos los estilos y antojos: desde recetas clásicas y 'smash burgers' hasta versiones con influencias japonesas y alternativas vegetales.

POR:
**PIERINA DENEGRÍ
DAVIES**

LAS HAMBURGUESAS DEJARON DE SER UNA RECETA ÚNICA. HOY CONVIVEN ESTILOS, TÉCNICAS E INFLUENCIAS QUE HACEN DE CADA MORDIDA UNA EXPERIENCIA DISTINTA.

No todas las hamburguesas se recuerdan igual. Algunas cumplen con el antojo del momento; otras terminan convirtiéndose en un ritual. Son esas por las que uno cruza la ciudad, hace cola sin demasiado reparo o vuelve una y otra vez porque sabe exactamente lo que va a encontrar: un pan bien tostado, una carne en su punto y el equilibrio preciso entre técnica, sabor y placer.

Quizá ahí radique el encanto de este clásico. Aunque la receta parece sencilla, pocas preparaciones admiten tantas interpretaciones. En los últimos años, la escena local ha crecido a un ritmo que ha ampliado el abanico de opciones para todos los gustos. Conviven las hamburguesas más tradicionales, de carne gruesa y recetas que apuestan por la simplicidad, con las populares 'smash burgers', donde la plancha crea una costra caramelizada que concentra el sabor. También están las que toman referencias de las clásicas 'diners' estadounidenses, las que incorporan ingredientes de inspiración japonesa y aquellas que no temen experimentar con nuevas salsas, fermentados o combinaciones poco habituales.

Esa diversidad se refleja en los diez nominados de esta edición de los Premios Somos. Big Boy, Boycott, Burgerboy, Café A Bistro, Fogo, Juicy Lucy, Mad Burger, Papacho's y Señor Honey Burgers representan distintas maneras de entender una gran hamburguesa. Algunas han construido su reputación alrededor de una receta icónica; otras sorprenden con propuestas que evolucionan constantemente, siempre en busca del siguiente bocado memorable.

La lista se termina de completar con La Recontra, que demuestra que una buena hamburguesa no depende únicamente de la carne. Sus opciones, elaboradas íntegramente con ingredientes de origen vegetal, han sabido conquistar tanto al público vegano como a quienes simplemente disfrutan de una hamburguesa bien ejecutada. Un ejemplo de cómo la oferta sigue ampliándose.

UNA CATEGORÍA CON HISTORIA

Esta categoría es una de las más esperadas por los lectores y votantes. En 2023, el reconocimiento apareció como una mención especial bajo el título de hamburguesa del año. El primer galardón fue para Burger Boy gracias a su recordada "Smoke Buddha", una creación que conquistó al jurado. Al año siguiente, la categoría pasó a formar parte oficial de los premios como mejor propuesta de hamburguesas. Big Boy se quedó con el reconocimiento y, además, fue el restaurante más votado de toda esa edición, confirmando el enorme entusiasmo que despierta este plato entre los lectores. En 2025, el premio recayó en Boycott, que consolidó una competencia donde cada edición reúne a algunas de las hamburgueserías más destacadas de Lima.

Ya sea con recetas clásicas, 'smash burgers', influencias internacionales o propuestas elaboradas con ingredientes vegetales, todas las propuestas nominadas comparten un mismo objetivo: crear una hamburguesa capaz de quedarse en la memoria.

Porque, al final, todos tenemos una favorita. Esa que recomendamos sin que nos la pidan, aquella que convierte un antojo en una costumbre. La decisión está en manos de los lectores: ¿cuál se impondrá en la categoría de mejores hamburguesas de los Premios Somos 2026? //

MEJORES HAMBURGUESAS

Big Boy
♦
Boycott
♦
Burgerboy
♦
Café A Bistro
♦
Fogo
♦
Juicy Lucy
♦
La Recontra
♦
Mad Burger
♦
Papacho's
♦
Señor Honey Burgers



¡Ya puedes votar por tus favoritos!

Entra a la web de los Premios Somos con este QR. La votación estará abierta hasta fines de julio.



JOEL ALONZO



EN ESTA EDICIÓN DE LOS PREMIOS SOMOS, LOS LECTORES ESTÁN INVITADOS A VOTAR POR SUS RESTAURANTES, BARES, CAFETERÍAS Y CREADORES DE CONTENIDO FAVORITOS EN 37 CATEGORÍAS.

♦ **En escena**

PATRÓN SANTIAGO VUELVE

La impresionante obra “Santiago”, ambientada en alguna iglesia de los Andes e interpretada en quechua casi en su totalidad, llega al Gran Teatro Nacional solo este lunes 6 y martes 7 de julio como parte de las celebraciones por el aniversario 55 de trayectoria ininterrumpida de Yuyachkani.



**DIANA
GONZALES
OBANDO**

FOTOS:
**ELÍAS
ALFAGEME**

El sonido del viento lo ocupa todo. El humo de las velas otorga una atmósfera fantasmal al espacio, casi huele a sahumero. De pronto, estamos en una antigua iglesia, fría, probablemente colonial. Parecería abandonada si no fuera por los tres personajes que aparecen en escena. Son solo ellos, los que quedan de un pueblo de los Andes que está a punto de desaparecer. Así comienza la obra de teatro “Santiago”, una creación colectiva de Yuyachkani con Peter Elmore.

La obra se estrenó en octubre del año 2000 y vuelve al Gran Teatro Nacional. Por la complejidad de su montaje no ha sido posible reponerla muchas veces. Por eso, este 6 y 7 de julio es una oportunidad que no

se puede dejar pasar. A pesar de los años, la obra se mantiene tal cual fue concebida: “Me sorprende la vigencia que tiene esta obra, que mantiene su texto y estructura. Todos los componentes están presentes”, refiere Miguel Rubio, director de “Santiago”, antes del ensayo en la Casa Yuyachkani de Magdalena, su hogar desde hace más de tres décadas. Mañana domingo todo quedará instalado para las funciones.

“Lo primero que hicimos fue mandar a hacer el caballo”, recuerda Rubio sobre la vez que decidieron llevar esta historia a escena. “La idea inicial surgió cuando asistimos a la fiesta del Corpus Christi en Cusco a mediados de los 90. Quedó latiendo en nosotros la imagen de esta procesión,



Encuentro con el apóstol

♦♦
“Santiago” se presentará solo en dos fechas (6 y 7 de julio) en el Gran Teatro Nacional (Av. Javier Prado Este 2225, San Borja). En escena estarán Ana Correa, Augusto Casafranca y Junior Béjar Roca. La dirección es de Miguel Rubio Zapata. Esta es una creación colectiva de Yuyachkani y Peter Elmore. Entradas por Teleticket y en la boletería del teatro.

de estos santos que llegan a la catedral corriendo. Me impresionó muchísimo ver a Santiago Apóstol cabalgando sobre un caballo blanco y la imagen del moro que está debajo, resistiendo”.

Santiago Apóstol es el santo de la conquista. Fue uno de los doce apóstoles y se cree que sus restos descansan en la Catedral de Compostela (Galicia, España). En América, la figura se convirtió en Santiago Mataindios. Nos cuenta Miguel Rubio que les resultó perturbador ver a los campesinos cargando esta imagen del santo con la espada en alto y con el caballo levantado a punto de aplastar a un hombre. En ese instante religioso, detenido en la figura del santo de cabellos largos y sombrero, y el moro

tendido en el suelo, con todo su simbolismo y sincretismo, es que nace la historia de creación colectiva, junto al escritor Peter Elmore, que da origen a esta pieza teatral.

“Santiago” escenifica la angustia de una mujer que ha perdido a sus hijos durante la época del terrorismo en un pueblo de los Andes donde todos sus habitantes se esfumaron. Ella busca volver a sacar en procesión al patrón Santiago después de 15 años de haber estado guardado, pues piensa que de esta manera el apóstol le cumplirá el milagro de regresarle a sus dos hijos, pero se han perdido muchos elementos de la procesión. En el pueblo solo quedan tres habitantes: el guardián del templo, que no tiene ningún interés en que salga

LOS ACTORES AUGUSTO CASAFRANCA (SOBRE EL CABALLO) Y JUNIOR BÉJAR DURANTE UNA ESCENA DE “SANTIAGO”, DONDE DAN VIDA A LAS EFIGIES DE SANTIAGO APÓSTOL Y EL MORO.

EL DIRECTOR DE “SANTIAGO”, MIGUEL RUBIO, INVITA A ASISTIR AL GRAN TEATRO NACIONAL PARA LAS CELEBRACIONES POR EL ANIVERSARIO 55 DE YUYACHKANI.



— “ —
*ME SORPRENDE LA VIGENCIA
 QUE TIENE ESTA OBRA.
 MANTIENE SU TEXTO Y
 ESTRUCTURA. TODOS LOS
 COMPONENTES ESTÁN
 PRESENTES*

Miguel Rubio Zapata
 DIRECTOR DE “SANTIAGO”



LA ACTRIZ ANA CORREA INTERPRETA CON ANGUSTIA Y DOLOR LA PÉRDIDA DE SUS HIJOS Y LA POSIBILIDAD DE CUMPLIRSE EL MILAGRO DE SU REGRESO. AQUÍ LA VEMOS TOCANDO EL ACORDEÓN DURANTE EL MONTAJE.

la procesión; el mayordomo de la fiesta de Santiago; y Bernardina, la mujer desesperada. Poco a poco van apareciendo las cosas: la ropa que viste el apóstol, las llaves de donde se guarda su efigie, pero el moro ha desaparecido sin dejar un rastro.

Para lograr capturar la ritualidad de esta fiesta andina, el director detalla que tuvieron que viajar varias veces para reconocer la vestimenta, la iconografía y el fervor: “Hemos ido muchas veces a estudiar la fiesta. También tuvimos el apoyo de los miembros de la Cofradía del Patrón Santiago. Mandamos a hacer los vestuarios en el mismo sitio donde se confeccionan los bordados. Todo está elaborado con respeto, con permiso, con fe también. Asistimos a la iglesia y a la procesión; hemos estado con ellos y les contamos el proyecto. Trabajamos con ellos”, señala Rubio.

Trasladar el mundo andino a un escenario ha sido una tarea compleja; sin embargo, una obra realizada en un 80% en quechua es una manera eficaz de trasladarnos a los Andes del país sin movernos de la butaca. Además, los dos actores —el cusqueño Augusto Casafranca y el ayacuchano Junior Béjar— son

quechuahablantes.

Para Casafranca, “Santiago” —una historia que se concibe con el apóstol inmortalizado por los pintores indios de la escuela cusqueña, siendo Santo Patrón de muchos pueblos indígenas, con elementos religiosos que escenifican un conflicto entre culturas y creencias— es una puesta en escena que nos permite reflexionar sobre nuestros propios conflictos como país, ahora más que nunca, en medio de disputas no resueltas: “Tenemos que seguir hablando de lo que son estos elementos identitarios para reflexionar y polemizar sobre ellos. No para dar las cosas como cuestiones fijas, sino para seguir revisando los elementos de nuestro legado ancestral y de los elementos que se fueron incorporando desde la conquista”, sostiene el actor.

Una pieza como “Santiago” nos lleva a la reflexión sobre las oscuras intenciones humanas, y evidencia los (des)encuentros culturales y los misterios de un pueblo andino que puede estar en cualquier parte donde se ubique una iglesia, donde el humo de las velas sea parte de la atmósfera y donde se escuche el viento soplando todo el tiempo. //

♦ **Tema de la semana**

UNA RESPUESTA POR VENEZUELA

Mientras Venezuela enfrenta las consecuencias del terremoto, Lima responde con centros de acopio, voluntariado e iniciativas solidarias que buscan impulsar la ayuda humanitaria.

POR:
**PIERINA
DENEGRI
DAVIES**

La emergencia en Venezuela sigue movilizando a miles de personas dentro y fuera de sus fronteras. El doble terremoto registrado el 24 de junio dejó miles de fallecidos y una cifra aún difícil de precisar de desaparecidos y damnificados. Mientras continúan las labores de búsqueda y asistencia, distintos países han puesto en marcha campañas solidarias,

entre ellos el Perú.

En Lima se han unido esfuerzos para canalizar apoyo hacia las zonas afectadas. Durante los últimos días se han multiplicado los centros de acopio y las colectas de alimentos no perecibles, agua, medicinas, artículos de higiene, ropa y aportes económicos. La gran respuesta ciudadana también ha generado una nueva necesidad: voluntarios que ayuden

a clasificar, embalar y organizar las donaciones antes de su envío, una labor indispensable para que la ayuda llegue de forma rápida y ordenada a las comunidades afectadas.

Entre las iniciativas que continúan activas destaca la campaña de Cáritas Chosica, vigente hasta el 5 de julio, con centros de acopio en Chaclacayo, San Juan de Lurigancho y la Casa de Retiro Villa La Paz, en Huarochiri. A estos esfuerzos se suman los puntos de acopio habilitados en el parque Cervantes, en el Cercado de Lima, además de la cruzada nacional impulsada por Cáritas del Perú. El Gobierno peruano también anunció el envío de ayuda humanitaria para apoyar a los afectados, mientras organismos como Unicef y el Programa Mundial de Alimentos mantienen abiertos fondos internacionales para realizar aportes económicos.

Restaurantes como Amarena, Pregón de las Once y otros emprendimientos vinculados a la cocina colaboran en distintas acciones para recaudar fondos. Uno de los ejemplos es el del chef venezolano Juan Luis Martínez, al frente de Demo, Clon y Mérito: parte de lo recaudado por cada flan y cada cachapa en estos restaurantes serán destinados a la ONG Alimenta la Solidaridad.

Las campañas continúan abiertas y el llamado permanece.

Mientras Venezuela enfrenta una lenta recuperación, en Lima el apoyo a los damnificados sigue creciendo al ritmo de quienes han decidido convertir la empatía en acción. //

FOTOS: ANTONIO MELGAREJO



Oportunidad de dar

Por la Cachapa es una iniciativa benéfica creada por Demo, que se realizará mañana, domingo 5 de julio, a propósito de la conmemoración de la independencia de Venezuela. El evento convocará a restaurantes como La Mar, 500 Grados, Isolina, Tori y Bruto, entre otros, que ofrecerán una versión de cachapa a su estilo y el monto total será donado a la ONG Alimenta la Solidaridad.

GRACIAS A LAS DONACIONES DE VÍVERES, AGUA, ROPA Y MEDICINAS OBTENIDAS EN DIVERSOS CENTROS DE ACOPIO, YA SE PUDO ORGANIZAR Y ENVIAR PARTE DE LA AYUDA A VENEZUELA.



♦ **Deporte**

Madera de campeón

Con apenas nueve años, el peruano Caetano Bacigalupo lidera el ránking mundial de jiu-jitsu en su categoría. Ahora, el desafío es mantenerse en la cima mientras se prepara para una temporada decisiva de competencias internacionales.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
DIEGO MORENO

Pocos deportistas pueden decir que son los mejores del mundo. Caetano Bacigalupo ya forma parte de ese grupo. El joven peruano alcanzó el primer lugar del ránking mundial de jiu-jitsu en su categoría gracias al título obtenido en el Campeonato Brasileiro Crianças 2026, en Barueri, São Paulo.

El camino hacia ese logro no fue sencillo. En tierras brasileñas tuvo que superar a algunos de los mejores exponentes de su división para quedarse con la medalla de oro y sumar 36 puntos en el ránking, una cifra que le permitió desplazar a sus rivales y alcanzar el primer lugar.

El Brasileiro Crianças forma parte del reducido grupo de campeonatos de cuatro estrellas de la IBJJF, junto con el Pan Kids y el Campeonato Europeo, por lo que cada victoria tiene un peso decisivo en la clasificación anual.

A su corta edad, Caetano ya se abre paso en un deporte dominado históricamente por potencias como

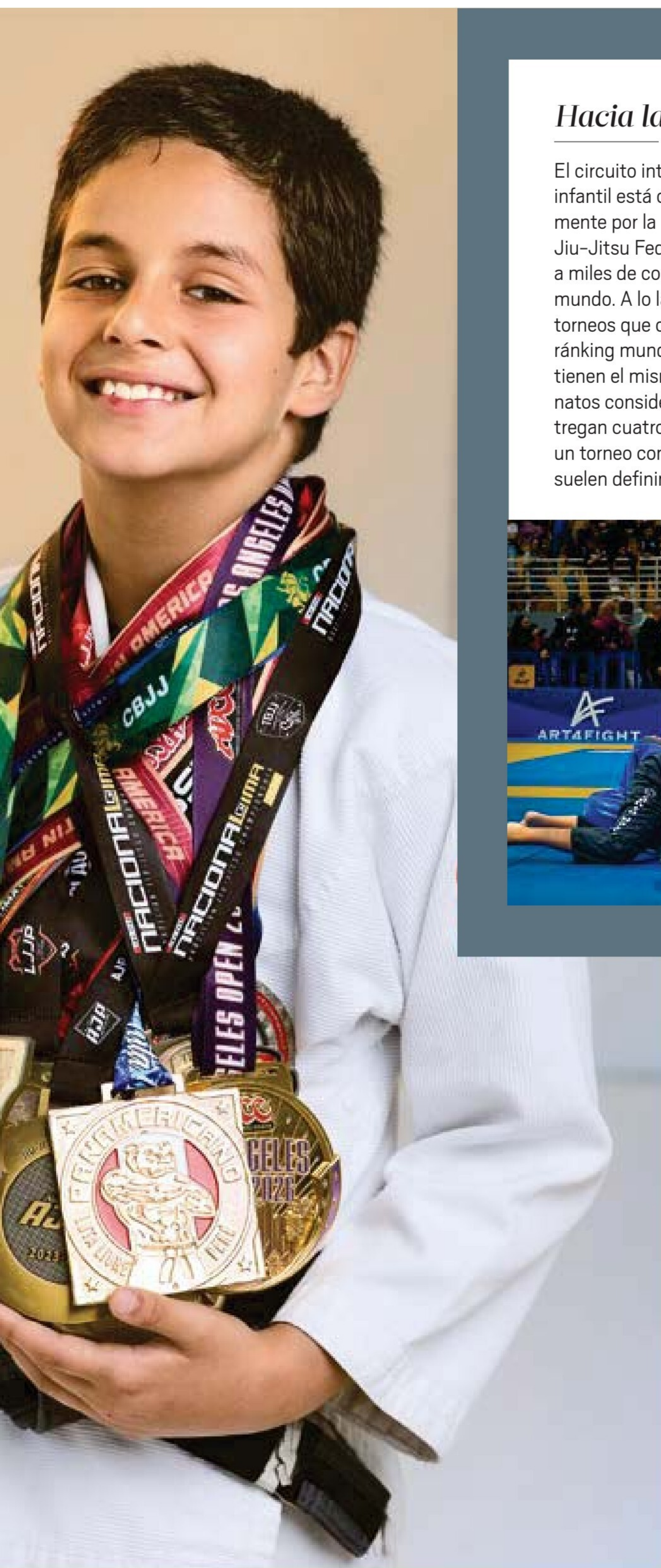
Brasil y Estados Unidos. Su presente confirma el talento que ha mostrado desde sus primeras competencias y lo proyecta como una de las mayores promesas del jiu-jitsu peruano. Ahora, el reto será demostrar que llegar a la cima fue apenas el primer paso y que tiene las condiciones para mantenerse en ella.

LA PRIMERA LLAVE

Cuando Caetano cumplió tres años, su padre, un aficionado al jiu-jitsu, le compró su primer kimono. “El tatami es un lugar muy noble para un niño porque puede jugar y caerse sin hacerse daño. Al principio solo me acompañaba, iba a divertirse y a familiarizarse con el ambiente. Estuvo así hasta los cinco años”, nos dice Daniel Bacigalupo, su papá.

Luego empezó a entrenar de forma más seria: cuatro o cinco veces por semana, alrededor de dos horas. Poco después llegó su primera competencia. Aquella vez no pudo subir al podio, pero entendió que en el deporte también





Hacia la cima

El circuito internacional de jiu-jitsu infantil está organizado principalmente por la International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF) y reúne a miles de competidores de todo el mundo. A lo largo del año se disputan torneos que otorgan puntaje para el ránking mundial, aunque no todos tienen el mismo valor. Los campeonatos considerados Grand Slam entregan cuatro veces más puntos que un torneo convencional, por lo que suelen definir la clasificación anual.

ARCHIVO PERSONAL



CAETANO POSA CON ALGUNAS DE LAS MEDALLAS QUE LO LLEVARON A CONVERTIRSE EN EL NÚMERO UNO DEL RÁNKING MUNDIAL DE JIU-JITSU EN SU CATEGORÍA. PUEDEN SEGUIRLO EN IG: @CAETANOBJJ.

se aprende de las derrotas. Lejos de amilanarse, le dijo a su padre que quería seguir entrenando para alcanzar su primera victoria, la cual no tardó en llegar.

En ese proceso, han sido fundamentales su disciplina, perseverancia y el trabajo junto a sus entrenadores. Por estos días, Caetano entrena con la guía del maestro Dante Nieri, quien ha sabido potenciar sus condiciones y desarrollar su talento para dar el salto al circuito internacional. “Ahora entreno todos los días. Tengo que entrenar mucho más para mantenerme en el primer lugar”, nos dice el joven deportista.

La agenda de Caetano está lejos de parecerse a la de cualquier niño de su edad. Entre las clases del colegio y los entrenamientos diarios, tiene que organizarse para viajar al extranjero y competir contra los mejores exponentes infantiles del mundo. El equilibrio no siempre es sencillo. “Nuestro trabajo consiste en acompañarlo y asegurarnos de que no descuide sus estudios.

Él sabe que si el colegio no marcha bien, los viajes y las competencias también pueden verse afectados”, explica Daniel.

En los últimos meses, Caetano consiguió la medalla de oro en un Grand Slam disputado en Los Ángeles, se coronó campeón del Brasileiro Crianças y alcanzó el primer lugar del ránking mundial de su categoría. Antes, también había obtenido la medalla de plata en el Pan Kids, considerado el campeonato infantil más importante del circuito. En los próximos meses competirá en el Mundial de Luta Livre, volverá al Pan Kids y, si todo marcha según lo previsto, participará en el torneo internacional organizado por la UFC en Las Vegas.

Mientras tanto, Caetano seguirá haciendo lo que más disfruta: entrenar, viajar y aprender. Es el número uno del mundo, pero su historia apenas comienza. //

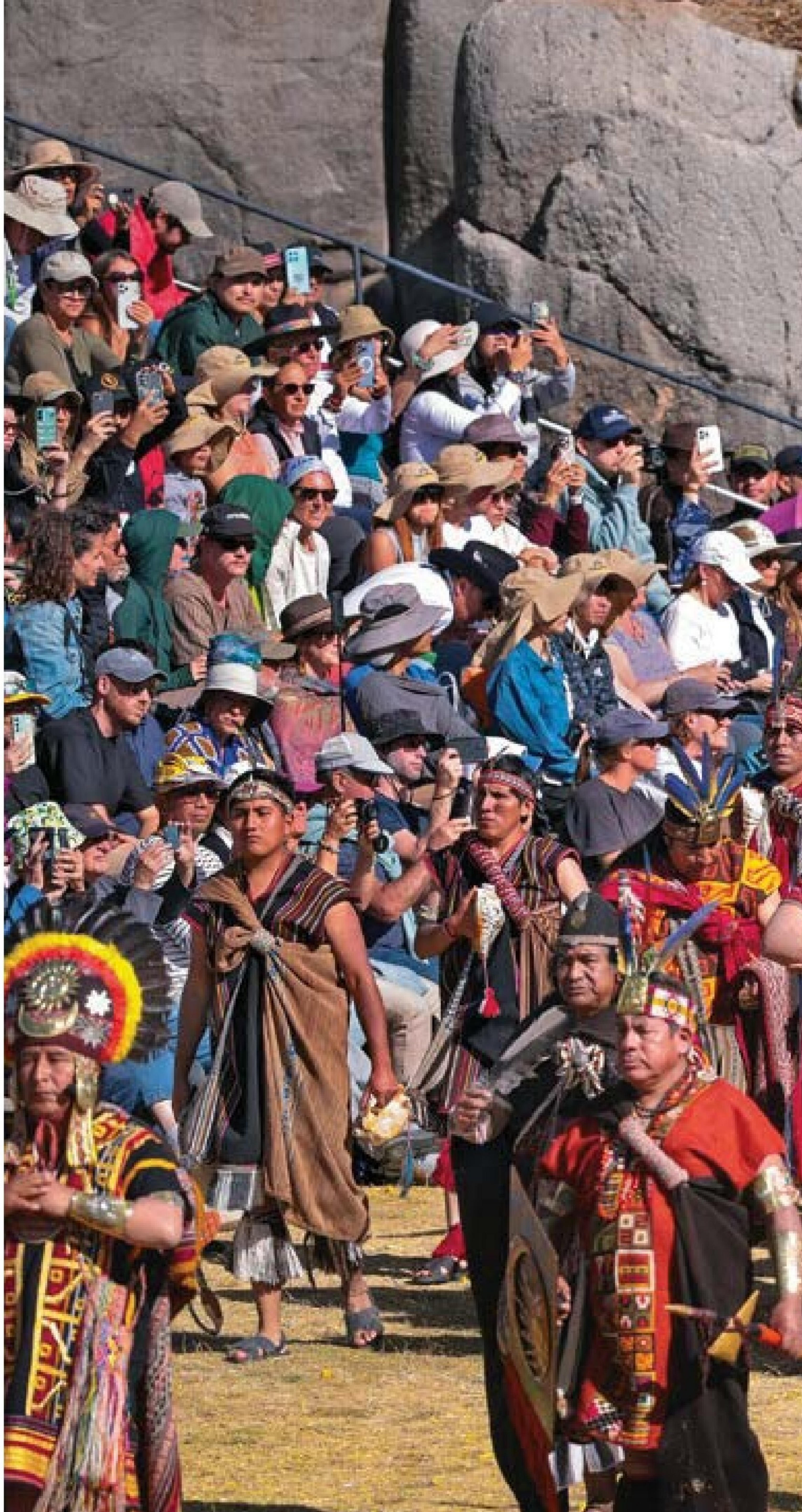
♦ **Crónica**

Cada 24 de junio, Cusco detiene su rutina para revivir la ceremonia más emblemática del legado inca. Entre el Coricancha, la Plaza Mayor y Sacsahuamán, miles de personas — desde cusqueños hasta viajeros de distintos rincones del mundo — siguen la celebración que trasciende al espectáculo para convertirse en una verdadera experiencia de conexión con lo ancestral.

**CELESTE PÉREZ**FOTOS:
RICHARD HIRANO

FIESTA DEL

SOL





En Cusco hay un día en el que la ciudad deja de responder al reloj y las agendas. El 24 de junio los comercios bajan el ritmo, las calles del Centro Histórico se llenan desde temprano y miles de personas comienzan a ocupar veredas, balcones y graderas improvisadas. Cientos esperan la Fiesta del Sol: el Inti Raymi, una ceremonia que cada año devuelve a la antigua capital del Tahuantinsuyo al centro de su propia historia.

El primer escenario es el Coricancha, el antiguo Templo del Sol. Bajo un cielo despejado, como

es de costumbre en el Cusco, el inca Pachacútec hace su aparición entre el sonido de los pututos y el recibimiento de las delegaciones de los cuatro suyos. La escena marca el inicio de una representación que revive una de las ceremonias más importantes del Tahuantinsuyo y que hoy continúa convocando a miles de personas. Solo este año, más de 20 mil almas formaron parte, según cifras del IRTP.

Desde allí, el recorrido continúa hacia la Plaza Mayor, donde el inca se dirige al usnu o altar ceremonial para conocer, a través de la lectura de

MÁS DE MIL ACTORES –ENTRE MÚSICOS Y DANZANTES– SE PREPARAN AÑO A AÑO PARA LA PODEROSA ESCENIFICACIÓN DEL INTI RAYMI EN TRES LOCACIONES DE LA CIUDAD.

las hojas de coca, los augurios del nuevo ciclo. La interpretación se desarrolla íntegramente en quechua, el idioma de los incas, aunque miles de asistentes pueden seguir cada momento gracias a la traducción simultánea al español, inglés y chino. Entre el público se escuchan conversaciones en francés, portugués, japonés y otros idiomas que recuerdan que esta celebración, profundamente cusqueña, también se ha convertido en un atractivo capaz de convocar visitantes de todas partes del mundo.

EN EL CORAZÓN DEL CUSCO

Concluida la ceremonia en la Plaza Mayor (donde el inca entrega el quipu al alcalde de la ciudad), miles de personas emprenden el mismo camino hacia Sacsahuamán. Ese día es feriado en Cusco y la ciudad prácticamente se detiene. Los taxis son escasos y las calles se convierten en una larga caminata compartida entre turistas nacionales, visitantes extranjeros y cusqueños que avanzan cuesta arriba hacia un mismo destino. Más que un traslado, el recorrido termina sintiéndose como una peregrinación colectiva hasta el escenario donde se desarrollará el acto central de la celebración.

A medida que se asciende, el paisaje cambia. Las estrechas calles del Centro Histórico quedan atrás y el imponente complejo arqueológico de Sacsahuamán aparece como telón de fondo de la última representación. Allí, cerca de 4 mil espectadores ocupan las tribunas instaladas para la ocasión, mientras otros 50 mil siguen la ceremonia desde los alrededores de la explanada.

Más de 1.200 actores —entre estudiantes, familias, artistas y miembros del Ejército peruano— recrean los rituales dedicados al Sol en una puesta en escena que combina música, danza y ceremonias ancestrales. La ofrenda de la chicha de jora, el ritual del fuego y el simbólico sacrificio de una llama mantienen en silencio a buena parte del público, incluso a quienes observan la representación por primera vez.

No hace falta comprender cada palabra para entender lo que ocurre. Basta observar el respeto con el que los asistentes siguen la ceremonia,



FOTOS: RICHARD HIRANO

DURANTE LAS CELEBRACIONES DEL INTI RAYMI, EN CUSCO, SE MOVILIZARON APROXIMADAMENTE S/182 MILLONES. ADEMÁS, CERCA DE 180 MIL TURISTAS LLEGARON HASTA LA CIUDAD DURANTE TODO EL MES JUBILAR (JUNIO).

los aplausos que acompañan cada escena y los cientos de celulares levantados para registrar un momento que, aunque se repite cada año, conserva la capacidad de emocionar.

Pero el Inti Raymi no solo se vive en sus escenarios. También continúa alrededor de la mesa. Para José Alfredo Aramburú, director gastronómico de Casa Cusqueña, la experiencia de visitar la ciudad va mucho más allá de recorrer sus monumentos. “Hoy ya no basta con una buena comida; la vivencia tiene que ser completa. Cómo te recibe la ciudad, qué visitas y qué comes forman parte de una experiencia de 360 grados”, explica en diálogo con **Somos**.

Esa conexión entre cultura y gastronomía se refleja en Casa



GUILLERMO LÓPEZ, REGIONAL SALES DIRECTOR DE BACKUS, RECALCA LA IMPORTANTE PRESENCIA DE CERVEZA CUSQUEÑA EN EL MES JUBILAR DE CUSCO, PARA CELEBRAR Y MARIDAR CUALQUIER PLATILLO.



“CON LA PROPUESTA ‘EL ORO INCA QUE BRILLA EN EL MUNDO’, CUSQUEÑA DORADA CELEBRA TAMBIÉN EL LUGAR QUE LA VIO NACER Y SU LEGADO”, APUNTA SAMANTHA LOSTAUNAU, BRAND MANAGER DE LA FIRMA.



EL INTI RAYMI SE CELEBRA CADA SOLSTICIO DE INVIERNO PARA RENDIR CULTO AL INTI, A FIN DE QUE FAVOREZCA LAS COSECHAS Y GARANTICE LA ALIMENTACIÓN DE LA REGIÓN.



CÓMO TE RECIBE LA CIUDAD, QUÉ VISITAS Y QUÉ COMES FORMAN PARTE DE UNA VIVENCIA DE 360 GRADOS. HOY YA NO BASTA CON UNA BUENA COMIDA. LA EXPERIENCIA TIENE QUE SER COMPLETA

José Alfredo Aramburú

DIRECTOR GASTRONÓMICO DE CASA CUSQUEÑA

Cusqueña a través de una cocina que apuesta por ingredientes de la región, desde el maíz del Valle Sagrado hasta el tarwi, el cerdo criado en altura y otros productos que forman parte de la identidad de la ciudad. “Venir no es solo comer; es vivir el destino a través de su gastronomía”, resume Aramburú.

Desde Cusqueña, marca nacida precisamente en esta ciudad histórica, el Inti Raymi también representa una oportunidad para revalorar un legado que sigue vigente. “Para nosotros, es muy importante acompañar las fiestas de Cusco porque forman parte de nuestra cultura y nuestro patrimonio”, señala Guillermo López, director regional de ventas de Backus, haciendo hincapié en que junio es un mes de celebración pura en el destino, donde el Inti Raymi es precedido por el Corpus Christi y la fiesta de las luces, por poner unos ejemplos.

En la misma línea, Samantha Lostaunau, Brand Manager de Cusqueña, destaca que la celebración es también una forma de rendir homenaje a “los tesoros incaicos que más nos hacen sentir orgullosos” y seguir proyectando esa herencia al mundo. Por ello, la marca además ha aprovechado la cita para presentar una edición especial de Cusqueña Dorada, con un diseño que rinde tributo a los tesoros incaicos a través de ilustraciones inspiradas en seis representaciones del oro inca: el Sol de Echenique, la Máscara Funeraria, el Guerrero Inca, la daga ceremonial Tumi, el Kero Ceremonial y la Llama Sagrada.

Volviendo a la cita histórica que enciende al Cusco, cuando el inca, la coya y su séquito se despiden hasta el próximo año, la multitud comienza a abandonar lentamente Sacsahuamán. El tránsito vuelve poco a poco a las calles y la ciudad recupera su ritmo habitual. Sin embargo, quienes caminaron desde el Coricancha hasta la fortaleza saben que durante unas horas Cusco ha dejado de ser únicamente un destino turístico: volvió a convertirse, aunque fuera por un día, en el corazón del Tahuantinsuyo, y eso es algo que habita en la memoria con la fuerza de las llamas del sol peruano. //



Una mesa con tradición

♦♦ Más que un restaurante, Casa Cusqueña busca convertirse en una extensión de la identidad del Cusco. Su propuesta gastronómica parte del respeto por los ingredientes locales —como el maíz del Valle Sagrado, el tarwi, las papas nativas o el cerdo criado en altura— para reinterpretar recetas tradicionales con técnicas contemporáneas.

Esa conexión con la cosmovisión andina también se refleja en su arquitectura. El recorrido por el inmueble está inspirado en los tres planos del universo inca: el Uku Pacha, el mundo de abajo o interior; el Kay Pacha, el mundo terrenal; y el Hanan Pacha, el mundo de arriba, asociado a los dioses y al cosmos. Cada nivel propone una experiencia distinta que combina diseño, historia y gastronomía, invitando al visitante a recorrer, en un mismo espacio, las distintas dimensiones de la cultura andina.

Tendencias

La bebida de los dioses



ÓSCAR GARCÍA

FOTO: DIEGO MORENO

Mucho antes de que el vino acompañara los banquetes romanos o de que la cerveza se convirtiera en la bebida más popular del planeta, la humanidad ya levantaba vasos —o, más probablemente, cuernos de animal— para brindar con un fermentado de miel. Se llama hidromiel y es tan antigua que algunos investigadores sitúan sus primeros antecedentes hace unos 9.000 años, mientras otros creen que pudo existir incluso mucho antes. Dicho de otra forma, cuando nuestros ancestros ni siquiera conocían la escritura, ya sabían cómo emborracharse con la llamada “bebida de los dioses”.

Detrás de este fermentado ancestral hay rostros igual de singulares. Luis Ignacio Becerra, por ejemplo, parece haber salido de un concierto de heavy metal: lleva el cabello y las barbas largas, suele vestir completamente de negro y, cuando participa en una feria medieval, cambia esa apariencia por la túnica de un hechicero. Ingeniero ambiental de profesión, asegura que nunca planeó convertirse en productor de

★
Impulsada por el fenómeno de “Juego de tronos” y el auge de las ferias medievales, una bebida con miles de años vive un inesperado renacimiento en el Perú. Sus productores explican por qué la hidromiel ha dejado de ser una curiosidad para convertirse en un pequeño fenómeno cultural.

hidromiel. “Un día quise saber qué era, averigüé cómo se hacía y dije: ‘Vamos a intentarlo’. Hice unas botellas, invité a mi familia y a mis amigos y, sin darme cuenta, comencé a vender”, recuerda el fundador de Hidromiel Ancestro.

Lo de Becerra no sorprende si se conocen sus obsesiones. Desde siempre sintió fascinación por la historia antigua y las religiones precristianas. “Mi sueño frustrado fue ser arqueólogo”, admite. Quizá por eso sugirió hacer la sesión de fotos en una huaca. Lleva en su mano un cráneo, porque un toque de ocultismo al mediodía nunca queda mal. Esa curiosidad por el mundo antiguo terminó llevándolo a una bebida que considera parte viva de ese pasado remoto. Ancestro existe desde 2017, con seis líneas de sabores y una extra que sale de modo estacional. Hay jornadas en las que embotella más de 200 bebidas. “Yo trato de mantener la mística y el aura de lo artesanal”.

Su historia no es un caso aislado. En los últimos años, esta bebida ancestral vive un inesperado renacimiento en el Perú, impulsado por la expansión de



PEPE VILLARÁN DEJÓ EL MUNDO DE LA DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA POR EL DE LA HIDROMIEL. ACTUALMENTE, SU MARCA PAGANA PRODUCE 1.200 LITROS AL MES. SE LO PUEDE VER EN FERIAS AL MANDO DE SU TABERNA AMBULANTE.

UNA DE LAS MEJORES COSAS DE LA HIDROMIEL ES QUE NO DA RESACA. ESO LO HEMOS COMPROBADO MÁS DE UNA VEZ

Pepe Villarán
PRODUCTOR DE HIDROMIEL

LUIS IGNACIO BECERRA
ADAPTA SU PERSONAJE A
LA ESTÉTICA DE LAS FERIAS
MEDIEVALES, DONDE LA
HIDROMIEL HA ENCONTRADO
UN GRAN IMPULSO.

las ferias medievales, la cervecería artesanal y por el renovado interés que despiertan series como “Juego de tronos”, “La casa del dragón” y “El caballero de los siete reinos”. Aunque la bebida nunca fue protagonista de esas producciones, sí forma parte del imaginario de castillos, banquetes y guerreros que volvió a cautivar a millones de personas.

Hoy basta recorrer uno de esos encuentros para comprobarlo. Entre espadas, escudos, música folk y combates recreados, aparecen puestos dedicados exclusivamente a la hidromiel. Quienes acuden no solo buscan probar un fermentado de miel: encuentran una comunidad donde compartir una afición que durante años pudo parecer extraña.

El crecimiento del movimiento también ha dado origen a una nueva generación de productores. Si bien desde la década de 1950 se produce hidromiel en Andahuaylas, con la emblemática marca Santa Rosa, existen hoy otros sellos peruanos como Ragnarok, Pagana, Heimdall, Helheim, Vbeeking y Ohm. Casi todos los nombres evocan dioses nórdicos, antiguas creencias o mundos legendarios porque, además de una bebida, venden un imaginario que conecta con la historia y la fantasía.

Entre ellos destaca también José ‘Pepe’ Villarán. Director de fotografía de profesión, pasó más de quince años elaborando cerveza artesanal antes de descubrir la hidromiel. El cambio fue tan radical que terminó dejando la cerveza en segundo plano para dedicarse exclusivamente a su nueva pasión. Su marca, Pagana, produce alrededor de 1.200 litros mensuales, una demanda que lo

HBO



El alcohol en Westeros

◆ Tanto en “Juego de tronos” como en “La casa del dragón”, beber forma parte esencial de la vida cotidiana de los habitantes de Westeros. Uno de sus mayores aficionados al alcohol es Tyrion Lannister, quien resume su filosofía con una de las frases más célebres de la saga: “Eso es lo que hago: bebo y sé cosas”. Junto con el vino y la cerveza, la hidromiel es una de las bebidas mencionadas con frecuencia en las novelas de George R. R. Martin, acompañando festines, banquetes y escenas en tabernas. La enorme popularidad de las adaptaciones televisivas terminó por despertar un renovado interés mundial por este ancestral fermentado de miel.

obligó incluso a suspender la elaboración de cerveza para concentrarse en este fermentado. Además, obtuvo una medalla de oro en la Copa Mitad del Mundo, en Ecuador, con una variedad elaborada con cacao y roble.

Vestido como un personaje salido de “La casa del dragón”, Villarán coincide con Becerra en que el auge de la hidromiel va mucho más allá del producto. “Hay una movida medieval bien fuerte en el Perú”, dice. Las ferias se han convertido en el principal punto de encuentro de esa comunidad y también en la vitrina donde nuevos consumidores descubren una bebida que hasta hace pocos años era prácticamente desconocida. La aceptación ha sido tal que Pagana ya distribuye barriles y botellas a distintas ciudades del país.

La hidromiel nació muy lejos de estas tierras pero los productores peruanos ya comenzaron a darle una identidad propia. En lugar de limitarse a reproducir las recetas tradicionales, muchos experimentan con ingredientes como hoja de coca, cacao, hierbaluisa o flores para crear versiones con un sello local. Es la mejor prueba de que una bebida ancestral no necesita quedarse atrapada en el pasado para volver a conquistar nuevos paladares. //

JOEL ALONZO



Arte

ENCUENTRO DE CREADORES

Con cerca de 100 artistas peruanos e internacionales, la feria Artmotiv 2026 vuelve al museo Amano en una sexta edición que reúne pintura, escultura, fotografía, arte digital, collage y bordado.

POR:
SAMANTA ALVA

Una obra construida sobre 4.256 tornillos en homenaje a Banksy; piezas tridimensionales en seda natural, lana de alpaca y algodón; collages análogos y fotografías intervenidas con hilorama dan una primera pista de lo que se verá en Artmotiv 2026. En su sexta edición, la feria vuelve al museo Amano con cerca de 100 artistas de Perú, Chile, Bolivia y Argentina, reunidos alrededor de una escena contemporánea que sigue ampliando sus lenguajes.

Del 8 al 15 de julio, las salas de arte contemporáneo del museo recibirán una selección que combina artistas consolidados con creadores emergentes. Para Joseph Firbas, director de la feria, esa convivencia marca el espíritu de esta edición: nombres con trayectoria y nuevas miradas que permiten leer el momento actual del arte latinoamericano desde distintas generaciones, técnicas y búsquedas.

Entre los artistas renombrados figuran Mateo Cabrera, César Martínez, David Rejas, Sebastián Poggi, Su Wand, Vidal Bedoya, Talía Duclos, Wylona, Nora Sidoine, Marcela Paz, Claudia Freundt, Marisol Sánchez, Sandra Cáceres Simons, Carmen Arata Llona, Marina Bassi y Sally Cotera. A ellos se suman propuestas de creadores emergentes como Barbara Ilse,

Germán Paredes y Brenda Kogan.

El criterio de Artmotiv, explica su director, parte de la buena factura de la obra y de la capacidad de cada pieza para proponer un lenguaje propio. Por eso, la edición reúne pintura, escultura, fotografía, arte digital y técnicas mixtas, con trabajos que se apoyan en el oficio, la experimentación material y la construcción de una mirada personal.

En la feria, cada obra se encuentra con públicos distintos: coleccionistas, galeristas, curadores, artistas y visitantes que llegan por curiosidad. “Se genera una dinámica muy importante tanto en visibilidad y promoción de los artistas como en el ámbito comercial, potenciando las ventas y generando un acercamiento de galeristas y curadores para conocer nuevos talentos o ver las nuevas obras de los artistas consolidados”, asegura Firbas. //

YULIA KATKOVA



1/

2/

3/



DAVID REJAS



MARIELLA HURTADO

**Cómo
visitar
la feria**

♦♦ Artmotiv 2026 se realizará del 8 al 15 de julio en las salas de arte contemporáneo del museo Amano, ubicado en calle Retiro 160, Miraflores. La feria atenderá de 11 a.m. a 8 p.m. y reunirá a un centenar de artistas de Perú, Chile, Bolivia y Argentina con obras de pintura, escultura, fotografía, arte digital, collage, bordado y técnicas mixtas. El ingreso es abierto al público.

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
© @victoridrogo_

3.



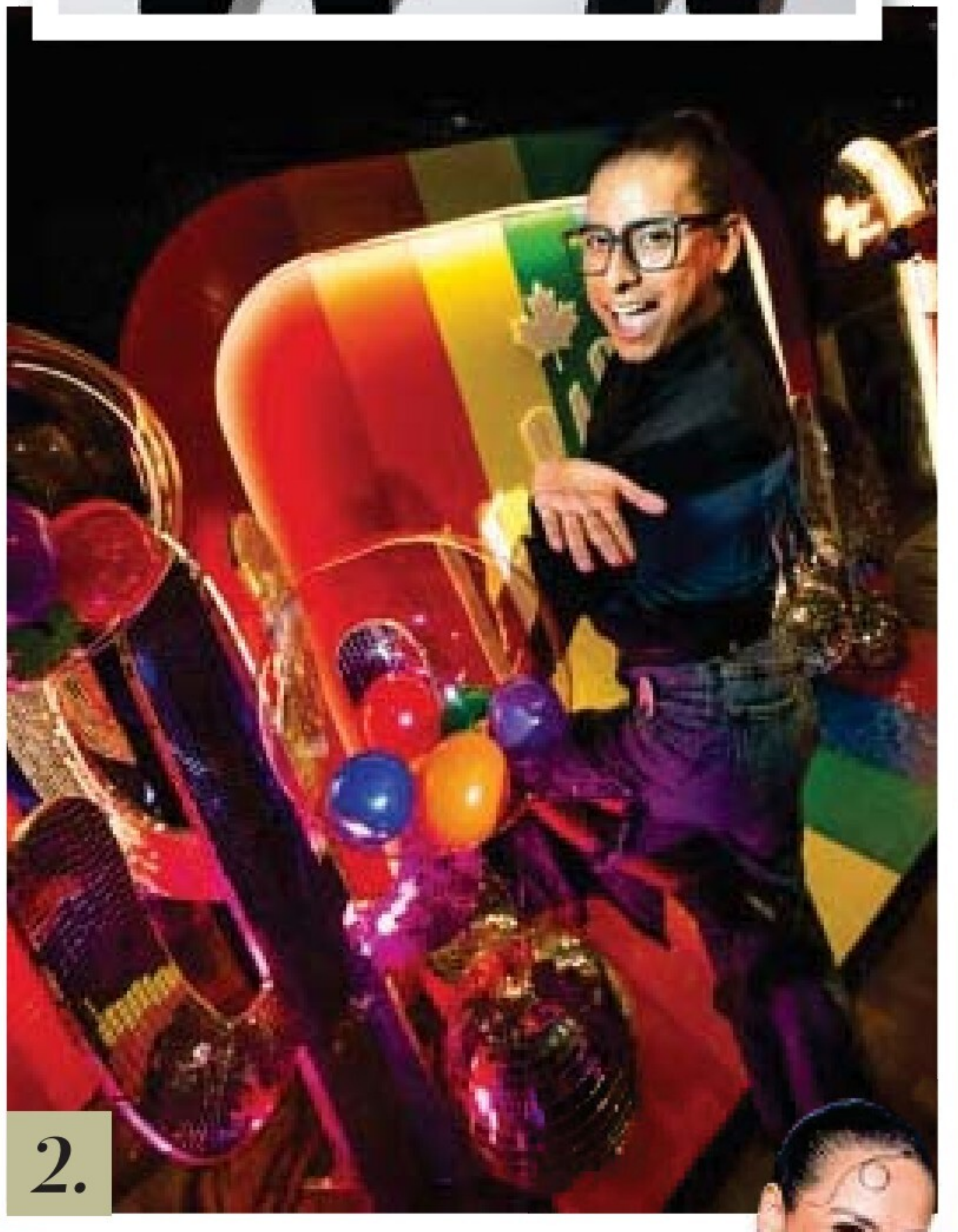
4.



1.



2.



1/

La vida es una fiesta.

Hugo Coya, Michelle Alexander y Susana Baca participan de la celebración por los 20 años de Del Barrio Producciones y los 70 años de Michelle Alexander. Chorrillos.

2/

Pura actitud.

Ric La Torre hechiza durante la celebración del 'pride' en la Embajada de Canadá x Vale-todo Downtown en Miraflores.

3/

Mirada contemporánea.

José Vera Matos y Kinshiro Shimura forman parte de "Capitaloceno", muestra de Proyecto AMIL en Barranco.

4/

Divinas.

Magdyel Ugaz y Mónica Lañas se dan cita en la fiesta por los 20 años de Del Barrio y los 70 años de Michelle Alexander en Chorrillos.

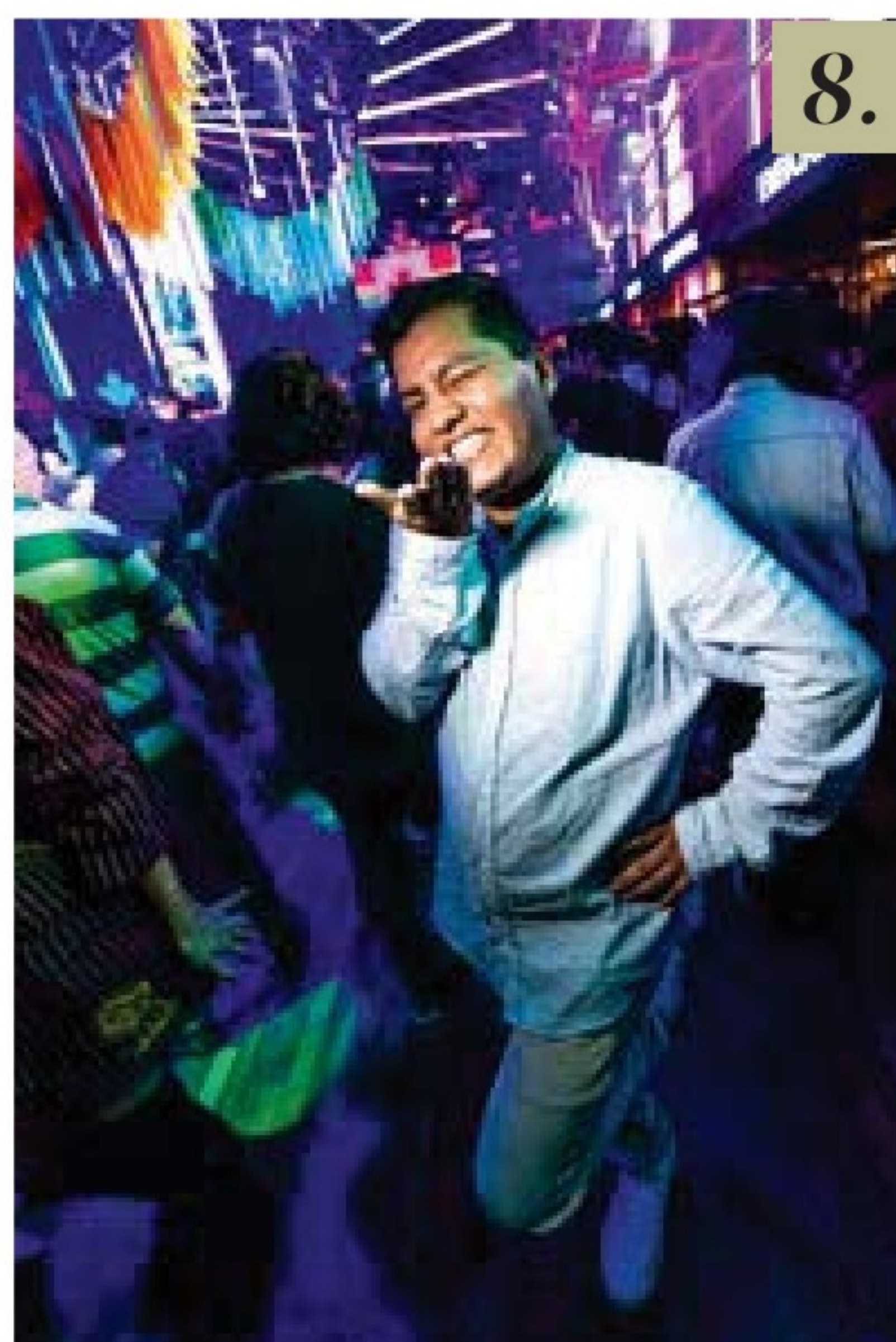
5/

Bella huambrilla.

Denisse Loza canta y encanta al público miraflorentino en la fiesta de San Juan organizada por Huambra. Miraflores.



6.



8.



9.



5.



7.

Las celebraciones marcaron la pauta de las citas en la capital, con eventos que festejaron el deporte, la actuación, el orgullo y más. Descubre las postales que dejaron en nuestro recorrido fotográfico.



10.

6/

Regias.

Maricé Alva de Schofield, Alexandra Temple y Catherine Ampuero en el desfile de Anntarah junto a Alexandra Temple. Miraflores.

7/

Ñañitos hambrientos.

Fernando Mestanza y Luis Rengifo disfrutaban delicias de la selva junto a Grecia Sánchez en la fiesta de San Juan de Huambra. Miraflores.

8/

Así es, 'queridite'.

Creador de contenido Óscar Tito destaca en la celebración del 'pride' en la Embajada de Canadá x Valetodo Downtown. Miraflores.

9/

Pa' gozar.

Juan Pablo Mansilla festeja la fiesta de San Juan junto a Ruth Karina en Huambra, Miraflores.

10/

Diálogo con el arte.

Ishmael Randall-Weeks, Fernando Bryce y Joshua Okón, presentes en la exposición "Capitaloceno" de Proyecto AMIL. Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:

mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

12.



FOTOS: GABRIELA BENITES

15.



14.



13.



11.



Listos para la carrera

En conferencia de prensa, fueron presentados el polo oficial y la medalla de la nueva edición de New Balance Lima 15K powered by El Comercio 2026. La carrera se disputará mañana 5 de julio y ya cuenta con más de 2 mil deportistas inscritos.

11/

Equipazo.

Fenny Coloma, Bernardo Portugal, Ariana Rojas y Jaime Kong en la conferencia de prensa de la carrera New Balance Lima 15K powered by **El Comercio**. Porsche Center Lima, Surquillo.

12/

Calentando motores.

Gonzalo Flechelle y Ximena Durán en la conferencia donde fueron presentados el polo oficial y la medalla de la carrera que se llevará a cabo mañana 5 de julio.

13/

En sus marcas.

Alfredo Gherardi, Alejandra Rodríguez y Carlos Magallanes también dijeron presente durante la conferencia de lanzamiento.

14/

Al medallero.

Morayma Segura destaca en la conferencia de prensa celebrada en el Porsche Center Lima. Surquillo.

15/

Juntas a la meta.

Francesca Orrego y Milagros Vásquez, listas para la New Balance Lima 15K powered by **El Comercio**.



18.

Experiencias **EC**

////// Exclusivo para suscriptores

Suscriptores de El Comercio disfrutaron de una mágica y exclusiva función de la nueva temporada de La Tarumba, “Airosa”, que retrata la Lima que inspiró a Pancho Fierro.

FOTOS: GABRIELA BENITES



19.



17.



20.



16.

16/

Tierno compañero.
Raphaella Malpartida y Andrea Bogglio se divierten con Merlín antes de la función de La Tarumba en el C.C. Lima Sur.

17/

Tercera llamada.
Mónica Panta y Astrid Farfán también asisten a la función especial de “Airosa” para suscriptores de **El Comercio**.

18/

Los niños de sus ojos.
Carlos Peñaranda comparte con sus hijos Gabriel y Emilia la función de circo “Airosa” de La Tarumba, inspirada en la Lima del siglo XIX.

19/

Un souvenir para recordar.
Lucía Dávila elige recuerdos del icónico circo peruano en la cita especial para suscriptores. C.C. Lima Sur, Chorrillos.

20/

‘iWe are family!’.
Nora Miró Quesada, Óscar Jahnsen y sus hijos Gael y Emiliano Jahnsen lo pasan bien en la función de “Airosa”, nueva temporada de La Tarumba.



ALESIA GARCÍA NACIÓ EN ESTADOS UNIDOS, PERO ELIGIÓ REPRESENTAR AL PERÚ, EL PAÍS DE SU PADRE. HOY ES UNA DE LAS PRINCIPALES FIGURAS DE LA SELECCIÓN FEMENINA.

◆ **Deporte**



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTOS:
RONALD ENRIQUE - FPF

EL LLAMADO DE LA SANGRE

Nacieron en Estados Unidos, España o Suecia, pero eligieron defender la blanquirroja. La selección femenina suma cada vez más futbolistas de ascendencia peruana que han encontrado una forma de reconectar con sus raíces. Conversamos con Alesia García, goleadora y líder de esta generación de jugadoras.

Desde su casa en Colorado, Estados Unidos, Alesia García (24) enciende la cámara para hablar sobre su reciente convocatoria a la selección peruana femenina, que estuvo a un paso de alcanzar el repechaje rumbo al Mundial de Brasil 2027 tras finalizar quinta en la Liga de Naciones. Desde los primeros minutos de la conversación, la delantera transmite confianza. Cuenta que se está tomando un breve descanso luego de pasar los últimos tres años en Budapest, donde defendió la camiseta del Ferencváros, uno de los clubes más importantes de la Primera División húngara. Mientras sigue de cerca cada partido de la Copa del Mundo, analiza con calma el próximo destino de su carrera. “Hace poco terminé una etapa. Ahora estoy evaluando cuál será mi siguiente paso”, le dice a **Somos**.

La conexión de Alesia con el Perú viene de casa. Su padre, un limeño que emigró a Estados Unidos cuando tenía 15 años, se encargó de que el país estuviera presente en su vida cotidiana: en la comida, el idioma y las historias familiares. Su convocatoria a la selección peruana reforzó ese vínculo con sus raíces. “Pude acercarme a una parte de mi familia que no conocía y aprender más sobre la cultura peruana. La experiencia ha sido muy bonita”, comenta.

Cuando recibió el llamado para vestir la blanquirroja, su primera reacción fue de incredulidad. “No me lo esperaba. Pero fue muy especial sentir que una selección nacional quería contar conmigo, especialmente la de un país tan importante para mí. Me emocionó mucho”, recuerda. Aunque nació

y creció en Estados Unidos, sintió desde el primer momento que debía aceptar la convocatoria. “El interés y la confianza que mostraron en mí hicieron que me sintiera muy valorada. Fue una decisión tomada con el corazón”, afirma.

Alesia se define como una futbolista incansable. Juega como delantera, pero suele retroceder hasta el mediocampo para asociarse con sus compañeras y es la primera en presionar la salida del rival. Su formación en Estados Unidos y su paso por el fútbol europeo moldearon a una jugadora de gran despliegue físico e intensidad. “Jugué en clubes, luego en la ECNL en Estados Unidos y después tuve la oportunidad de competir en la universidad. Fue allí donde entendí que podía dedicarme profesionalmente a este deporte. Todo fue un proceso gradual”, explica.

Paolo Guerrero es uno de sus referentes por su instinto goleador. De Ronaldinho admira la alegría que tenía para jugar al fútbol. Sin embargo, la futbolista que la inspiró a seguir una carrera profesional es la brasileña Marta Vieira da Silva, máxima goleadora en la historia de los Mundiales femeninos. “La generación anterior no tuvo las mismas oportunidades que tenemos nosotras. El crecimiento ha sido enorme y sigue ocurriendo en todo el mundo. Cada vez más países elevan su nivel competitivo y eso beneficia al desarrollo global del fútbol femenino”, reflexiona.

La goleadora sabe que el deporte vive un momento de expansión, pero que aún quedan desafíos. “Hay que creer más en las jugadoras, en los proyectos y en los sistemas de desarrollo”, sostiene. Antes de finalizar la llamada, comparte un mensaje para las niñas que sueñan con llegar al profesionalismo: “Siguen persiguiendo sus sueños. Trabajen duro y nunca dejen que nadie les diga que no pueden conseguirlo”.

RACÍCES QUE UNEN

El fenómeno de las selecciones integradas por futbolistas nacidos fuera de sus fronteras se ha hecho más visible en este Mundial 2026. El caso más llamativo es

DOMÍNGUEZ

CON RAÍCES PERUANAS Y UNA FORMACIÓN ÍNTEGRA EN EL FÚTBOL ESPAÑOL, REGRESÓ AL PAÍS PARA REFORZAR EL MEDIOCAMPO DE LA 'U' Y APORTAR SU EXPERIENCIA A LA SELECCIÓN FEMENINA.



ANDREA THORISSON

FORMADA EN EL FÚTBOL SUECO, OPTÓ POR REPRESENTAR AL PERÚ, PAÍS DE SU MADRE. LA MEDIOCAMPISTA DESARROLLA SU CARRERA EN EL TRELLEBORGS FF.



GRACE CAGNINA

DE MADRE PERUANA Y CRIADA EN NUEVA YORK, LEVANTÓ EL TÍTULO DE LA LIGA FEMENINA CON ALIANZA LIMA ANTES DE CONTINUAR SU CARRERA EN EL UKS SMS LODZ DE POLONIA.





Un once sin fronteras

♦♦
Marruecos marcó un hito en el Mundial 2026 al convertirse en la primera selección de la historia en alinear a once futbolistas nacidos fuera de su territorio durante un partido de la Copa del Mundo. El equipo quedó integrado por futbolistas nacidos en Canadá, España, Francia, Bélgica y Países Bajos, todos hijos de familias marroquíes. Lejos de ser una casualidad, el hecho refleja una política sostenida de captación de talento con raíces marroquíes desarrollada por la federación en los últimos años.

el de Marruecos, que llegó a alinear un once titular compuesto íntegramente por jugadores nacidos en el extranjero. En el Perú, uno de los antecedentes más conocidos es el de Gianluca Lapadula, el delantero italo-peruano que desarrolló buena parte de su carrera en Italia y hoy milita en Universitario de Deportes. Luego aparecieron nombres como Oliver Sonne, Fabio Gruber y Felipe Chávez, quienes ya acumulan minutos con el equipo de todos. En la selección femenina, sin embargo, esta tendencia es aún más marcada: en el último proceso fueron llamadas catorce futbolistas nacidas fuera del país.

Además de Alesia García, son habituales titulares Mia Shalit, Claudia Domínguez, Mia León, Grace Cagnina, Khloe Olano y Andrea Thorisson. A ellas se suman Brenda Meier, Tifani Molina, Cherrie Cox, Antonella Solari, Claudia Cagnina, Allison Tighe y Annabella Kellerman. La mayoría nació en países tan diversos como Estados Unidos, España o Suecia, pero todas comparten un mismo vínculo: la sangre peruana.

En esa búsqueda de talento más allá de nuestras fronteras ha sido clave el trabajo de César López Chávez, periodis-

ta radicado en Madrid y creador de la plataforma Futbolistas Peruanas en el Extranjero, que desde 2014 se dedica a identificar jugadoras de ascendencia peruana repartidas por el mundo. “Históricamente, la sección femenina ha apostado por la captación de talento foráneo; sin embargo, es ahora cuando esta estrategia ha cobrado mayor relevancia gracias a los resultados obtenidos”, comenta López.

En 2023, luego del proceso de reclutamiento de la National Women's Soccer League, el periodista y ‘scout’ empezó a rastrear futbolistas de ascendencia latinoamericana. Un nombre despertó su curiosidad: Alesia García. Tras corroborar la información con su agencia de representación y con la propia deportista, López puso el caso en conocimiento de la FPF, que puso en marcha su incorporación a la selección.

Por estos días, César concentra buena parte de sus esfuerzos en Italia, donde ya ha identificado a jóvenes futbolistas de raíces peruanas que integran las canteras de clubes históricos como la Roma, Atalanta y Perugia. También sigue de cerca el mercado japonés, aunque reconoce que allí la información es más difícil de obtener. Su conclusión es optimista: la próxima generación de la selección femenina ya se está formando fuera del país y, tarde o temprano, responderá al llamado de la blanquirroja. //

“
HISTÓRICAMENTE, LA SELECCIÓN FEMENINA HA APOSTADO POR LA CAPTACIÓN DE TALENTO FORÁNEO; SIN EMBARGO, ES AHORA CUANDO ESTA ESTRATEGIA HA COBRADO MAYOR RELEVANCIA GRACIAS A LOS RESULTADOS OBTENIDOS

César López Chávez

PERIODISTA Y ‘SCOUT’

MIA SHALIT

NACIDA EN CALIFORNIA Y FIGURA DEL HAPOEL JERUSALEM, FUE ELEGIDA LA MEJOR ARQUERA DE LA LIGA ISRAELÍ TRAS CONQUISTAR EL TÍTULO DE LA TEMPORADA.

Historias

RESISTENCIA EN LA PUNA



LAS MUJERES EN CHALHUANCA HAN TOMADO EL ROL PROTAGÓNICO EN LAS LABORES DE CUIDADO DE LAS ALPACAS: ARAÑAN LA TIERRA, ABREN CAMINO EN LOS BOFEDALES Y CUIDAN A LOS CAMÉLIDOS EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD. HOY SE PREPARAN PARA HACERLE FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO.

En Chalhuanca, Arequipa, las mujeres han asumido el liderazgo de una labor ancestral: cuidar los bofedales y las alpacas en un ecosistema cada vez más golpeado por el cambio climático. Mientras muchos hombres migran en busca de trabajo, ellas sostienen una forma de vida que también protege el agua de la que dependen miles de peruanos.



CELESTE PÉREZ

FOTOS:
RICHARD HIRANO





las cinco de la tarde, cuando el sol empieza a esconderse detrás de los apus y el frío vuelve a tomar posesión de la puna, cientos de alpacas emprenden el camino de regreso a sus corrales, esquivando los charcos helados que cubren el paisaje. Varias mujeres suelen observarlas con atención. Ellas se aseguran de que ninguna quede rezagada. Además, antes de que anochezca, revisan delicadamente que ninguno de estos camélidos presente signos de neumonía o diarreas, cada vez más frecuentes debido a las crudas heladas que ha traído consigo el cambio climático. Luego toca guardar energías y prepararse para el trabajo del día siguiente: limpiar los canales que alimentan el bofedal, fertilizar cada camino como si de preservar el futuro se tratase.

A más de 4.300 m.s.n.m., en Chalhuanca, provincia de Caylloma (Arequipa), esta rutina se repite desde hace varias generaciones. Sin embargo, hoy tiene un nuevo rostro. Mientras muchos hombres de la comunidad migran hacia la minería u otras actividades en busca de mayores ingresos, son las mujeres quienes permanecen en el campo y sostienen el trabajo cotidiano que mantiene con vida a las alpacas, los pastizales y los bofedales.

“Las mujeres hemos tenido que tomar el mando en el campo porque muchos de los hombres de la comunidad han dejado el pueblo para ir a trabajar en otras cosas, como las minas”, cuenta Victoria

Vilca, criadora de alpacas. “Ahora nos encargamos de proteger los bofedales, de dar vida a la tierra seca mediante el abono y también de una actividad milenaria conocida como Oq'o Karpay, que consiste en abrir camino para que el agua humedezca los bofedales y se mantengan”, añade.

Su testimonio resume un cambio silencioso que atraviesa la vida en la puna. Si antes las responsabilidades se compartían entre hombres y mujeres, hoy cerca del 80% del trabajo diario en las estancias recae sobre ellas. Son quienes arrian a las alpacas antes del amanecer, las conducen de regreso al corral al caer la tarde, vigilan el estado de las crías, limpian los canales de agua, fertilizan los pastizales y enfrentan un clima que ya no se comporta como lo hacía hace apenas unas décadas.

COLCHONES DE VIDA

A simple vista, un bofedal parece una extensa alfombra verde que rompe la monotonía de la puna seca. Sin embargo, para quienes viven aquí, es mucho más que un humedal altoandino. Es el corazón del ecosistema.

“El bofedal es como un colchón de agua”, explica Walter Vilca, representante de la familia alpaquera de Chalhuanca. “Almacena agua durante todo el año y la libera de manera gradual hacia el río. Gracias a eso tenemos pasto permanente. Esa es la diferencia con los terrenos secos, donde el pasto solo aparece cuando llueve”.

En una región donde las precipitaciones son cada vez más impredecibles, los bofedales se convierten en la garantía de alimento para las alpacas durante los doce meses del año. Pero conservarlos está lejos de ser un proceso natural. Requiere trabajo constante.

Cada semana las familias limpian los canales por donde circula el agua, retiran la vegetación que obstruye su paso, reparan bocatomas y realizan el Oq'o Karpay, una práctica ancestral que distribuye el agua de manera uniforme para evitar que algunas zonas se sequen mientras otras se saturan.

“El trabajo es casi diario”, dice Walter, mientras señala una red de pequeños canales abiertos a mano. “Tenemos que reparar los bofedales permanentemente porque la vegetación va creciendo y tapa el paso del agua. Si dejamos de hacerlo, el bofedal deja de funcionar”.

La conservación también ocurre

WALTER VILCA, REPRESENTANTE DE UNA DE LAS FAMILIAS ALPAQUERAS DE CHALHUANCA, AREQUIPA, POSA JUNTO A UNA DE SUS ENGREÍDAS EN LOS BOFEDALES QUE PRESERVAN EL AGUA, Y LA VIDA MISMA, EN LA PUNA.





LAS MUJERES DE LA LOCALIDAD PARTICIPAN EN TODA LA CADENA PRODUCTIVA DEL CUIDADO DE ALPACAS. EN LA FOTO: LUISA, CONSTANTINA, OLIVIA Y VICTORIA HILAN, TEJEN Y MUESTRAN SUS PIEZAS ÚNICAS.

4.300
M.S.N.M.

es la altitud en que se encuentra ubicado Chalhuanca, localidad arequipeña cuyo sustento principal es la esquila de alpaca.

1.500
HECTÁREAS

de bofedales tiene Chalhuanca aproximadamente. Estos humedales naturales son decisivos para la alimentación y el sustento de las alpacas, aun en épocas sin lluvia.

LUEGO DE LA ESQUILA, LA FIBRA DE ALPACA (DIVIDIDA ENTRE SÚPER BABY ALPACA, BABY ALPACA, SUPERFINA, FINA Y GRUESA) ES ACOPIADA POR COLCA CAMEL, EMPRESA LOCAL QUE SE ENCARGA DE SU DISTRIBUCIÓN.





*EL CRECIMIENTO PRODUCTIVO VA
ACOMPañADO POR ASESORÍAS
Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE
GÉNERO, PUES LAS MUJERES TOMAN
UN ROL PROTAGÓNICO EN ESPACIOS
TRADICIONALMENTE MACHISTAS. Y ESO
DEBE IR CAMBIANDO*

Edgardo Cruzado

GERENTE DEL PROYECTO PUNA DE PROFONANPE

FOTOS: RICHARD HIRANO



EN LO QUE VA DE 2026, COLCA CAMEL APUNTA A UNA DISTRIBUCIÓN DE ALREDEDOR DE 917 MIL LIBRAS DE FIBRA DE ALPACA EN EL MERCADO.

¿Quiénes lo hacen posible?

Colca Camel ha obtenido financiamiento del Fondo Concursable Puna del proyecto Puna Resiliente, un esfuerzo conjunto liderado por el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, con apoyo del Ministerio del Ambiente, Sernanp, Profonanpe, la cooperación alemana GIZ, el Instituto de Montaña, el Fondo Verde para el Clima, y los gobiernos de Alemania y Canadá.



bajo tierra. Las familias aprovechan el estiércol de las propias alpacas para fertilizar el suelo de distintas maneras: trasladándolo en carretillas, rotando los corrales para que los animales abonen nuevas áreas o distribuyéndolo manualmente sobre los pastizales. Todo responde a un conocimiento acumulado durante generaciones que busca mantener vivo un ecosistema del que depende toda la cadena productiva.

EL CLIMA CAMBIÓ LAS REGLAS

“Antes el frío extremo empezaba entre junio y julio”, cuenta Victoria Vilca. “Ahora desde marzo ya tenemos heladas”. El cambio puede parecer pequeño para quien vive en la ciudad, pero en la puna significa meses adicionales de bajas temperaturas y un mayor riesgo para las alpacas recién nacidas. Las enfermedades respiratorias y digestivas son cada vez más frecuentes.

Pero esta alteración no solo afecta a los animales. También obliga a replantear



LUEGO DE SER ELEGIDA COMO GANADORA DEL FONDO CONCURSABLE PUNA 2025, LA ASOCIACIÓN DE CHALHUANCA TAMBIÉN TIENE ACCESO A TALLERES DE REGENERACIÓN DE PASTIZALES Y BOFEDALES (EN LA FOTO).

450 ALPACAS

tiene en promedio el fundo Aguada Blanca, en Arequipa. Uno de los principales impactos del cambio climático en estos camélidos son las enfermedades (diarrea y neumonía) durante las heladas.

la forma en que las comunidades gestionan el territorio.

“Con el cambio climático se ha modificado el ecosistema y, por lo tanto, también ha afectado la manera en que las personas gestionan su espacio”, explica Edgardo Cruzado, especialista de Profonampe. “Las alpacas han modificado su forma de vivir porque el ecosistema cambió. Eso implica que las comunidades tengan que aprender nuevas formas de manejo, combinando los conocimientos que ya tenían con información especializada”, refuerza.

Lejos de reemplazar los saberes ancestrales, el objetivo es fortalecerlos. Equipos técnicos trabajan junto a las comunidades para identificar especies de plantas nativas, evaluar su utilidad medicinal y monitorear el comportamiento del agua en los bofedales mediante parcelas de estudio y fotografías satelitales. La información obtenida permite medir qué prácticas funcionan mejor y cómo adaptarlas a un clima cada vez más incierto.

En esa línea, cobra especial relevancia el Fondo Concursable Puna Resiliente 2025, mediante el cual las comunidades de Chalhuanca y Colca Camel destacan como ganadoras. A partir de ello, recibirán financiamiento para mejoras en sus procesos, así como también capacitaciones y asistencia técnica. Esto alcanza a toda su cadena productiva, que no termina en el campo, sino que se repotencia con la esquila del camélido admirado mundialmente.

Dos veces al año, entre marzo y diciembre, la comunidad participa en una de las actividades más importantes del calendario: la esquila. En esos días, vecinos y familias enteras se reúnen para retirar cuidadosamente la fibra de los animales, un proceso que requiere destreza para no lastimar a las alpacas y preservar la calidad de una de las fibras naturales más finas del mundo.

“Nuestro trabajo no termina en el campo, sino que continúa en toda la cadena”, explica Edith Cayllahua, presidenta de la asociación Joyas del Colca. “Después ayudamos con el acopio de la fibra y su clasificación según la calidad: fina, superfina y otras categorías. Además, con parte de esa fibra nos hemos capacitado para elaborar hilos y artesanías como bolsos, guantes, chompas y gorros”, agrega Cayllahua.

Aprender a hilar y confeccionar prendas no solo abre nuevas posibilidades de ingreso: también permite que una parte del trabajo permanezca en el territorio y no termine únicamente en la industria textil.

Así, todo actúa como un círculo perfecto. Empieza cuando alguien limpia un canal para que el agua siga corriendo con el milenario Oq’o Karpay. Continúa cuando otra persona distribuye el estiércol de las alpacas para recuperar el pasto. Sigue con el cuidado de una cría enferma durante una madrugada de helada. Después llega la esquila, el acopio, la clasificación y, finalmente, las manos que convierten esa fibra en un hilo o una prenda. Cada eslabón depende del anterior. Por eso, hablar de una alpaca en la puna es hablar también del agua, de los bofedales y, por supuesto, de las personas que los protegen, tan protagonistas de esta historia como la fibra que hoy sigue maravillando al mundo. //

♦
En portada



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

BLANCA VARELA **EN SU PROP**



PIA VOZ

CASA DE LA LITERATURA



BLANCA VARELA, HACIA 1964, EN SU OFICINA DE LA JUNTA NACIONAL DE VIVIENDA. ARCHIVO PERSONAL DE BLANCA VARELA, CASA DE LA LITERATURA PERUANA.

Por los cien años del nacimiento de Blanca Varela (1926–2009) sale a la luz “La vértebra perdida” (Lumen, 2026), biografía escrita por la periodista Fietta Jarque, una reconstrucción de la vida de la poeta a partir de entrevistas y publicaciones que nos permite oír lo más íntimo de su pensamiento.

Quienes no la conocimos de cerca, tenemos en mente a una poeta reservada, esquivada de la luz pública, con una vida poco explorada a diferencia de otros escritores. Blanca Varela (1926-2009) fue vista como una mujer de pocas palabras y versos implacables.

Sería difícil pensarla de niña, tendida en el suelo leyendo a los clásicos franceses, rusos y españoles a pesar de su edad, llena de palabras con las que jugaba mientras creaba sus primeros versos. O en su primer trabajo a los 16 años como locutora en los noticiarios que se veían en los cines, ganando dinero para mantener su hogar. Hay muchas Blancas por conocer, como la que se vestía de hombre en sus años universitarios; la veraneante en Puerto Supe junto a su entonces pareja, el pintor Fernando de Szyszlo y los chicos de la generación del 50; la que le encantaba chismear y hablar de política antes que de literatura; la poeta que se reconcilió con su “ser mujer” durante su maternidad o quien arrastró la herida (hasta la vejez) de haber vivido siendo hija de un padre que no se casó con su madre.

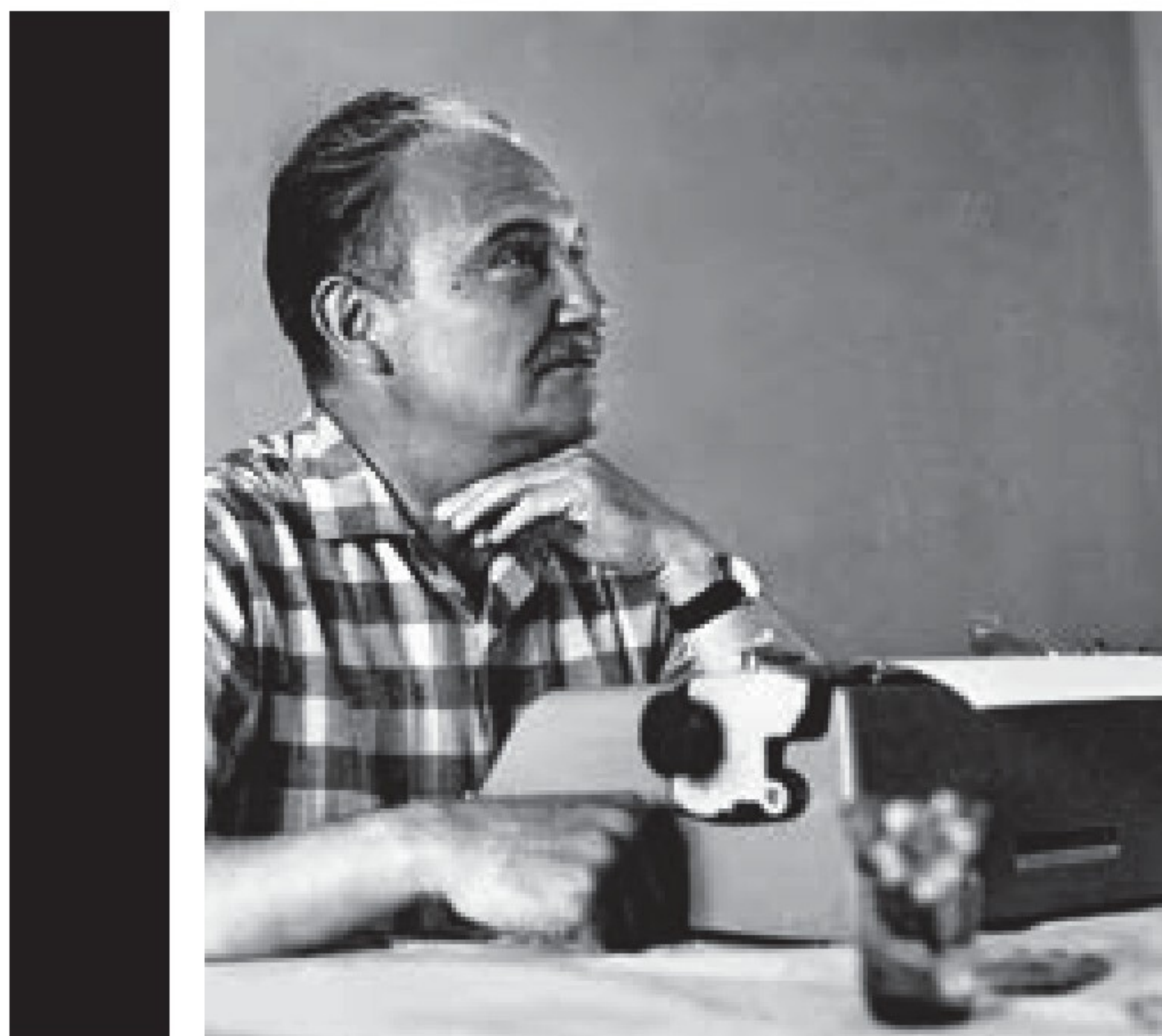
Estos pasajes narrados con mayor profundidad son parte del nuevo libro de la periodista Fietta Jarque, quien reconstruye la biografía de nuestra poeta mayor en “La vértebra perdida” (Lumen, 2026), basándose en entrevistas, publicaciones y conversaciones que tuvo con amistades y familiares de Blanca Varela, la limeña que creció en el barrio de Santa Beatriz y este año habría cumplido un siglo de su llegada al mundo.

ARMAR EL ROMPECABEZAS

El libro nació de una ausencia. Cuando Fietta Jarque escribía junto al pintor Fernando de Szyszlo las memorias de este artista, sintió que la presencia de Blanca Varela, su esposa por más de treinta años y la más importante poeta peruana, era casi nula, una gran falta que quiso reparar. “Mientras leía el libro que recopiló el investigador Jorge Valverde (“Entrevistas a Blanca Varela”, de 2021) con todas las entrevistas que dio Blanca Varela, de pronto oí su voz. Como ya había tenido el precedente de haber hecho el libro de De Szyszlo sin un capítulo sobre ella pensé que había sido una oportunidad perdida porque quién más podía hablarnos de Blanca”, nos cuenta por teléfono la periodista.

Al releer las entrevistas a Varela, Jarque se dio cuenta de que en ocasiones le preguntaban lo mismo y la poeta aportaba nuevos detalles a los mismos episodios. “Se iban completando cosas, quizá todavía había oportunidad de hablar con gente cercana a ella y construir en lo posible una biografía que pudiera dar claves de su poesía”. Y eso fue lo que hizo. Armó un rompecabezas a partir de todas las entrevistas a Blanca; fue a las fuentes originales de cada publicación, entrevistas grabadas en radio, televisión y medios internacionales. Habló con muchas personas, pero tampoco tantas, y quiso conocer la vida de alguien muy interesante, sin ánimos académicos ni obsesión por el detalle.

En el libro se percibe a una Blanca Varela más humana, cotidiana, con contradicciones como las tenemos todos. Fue muy conversadora, le gustaba conocer la vida de los demás: “Con todos los amigos escritores que tenía y con lo mucho que leía, no se la pasaba hablando de literatura, cosa que hubiera sido normal. Y menos hablaba de la suya”. Le interesaba mucho la política, incluso fue regidora municipal de Barranco en 1995. No era cariñosa, pero sí muy buena amiga. Reflexionaba mucho sobre su escritura, los procesos para pulirla como si fueran una escultura, quitándole toda carga sobrante y dejando cada palabra en su estado más puro. Escribía sobre papeles, cuadernos, en cualquier momento,



Arguedas es el Perú

♦♦ La presencia del escritor José María Arguedas en la vida de Blanca Varela fue el camino para acercarse al Perú que no había conocido. Varela recuerda en sus entrevistas que el autor de “Los ríos profundos” bailaba huaynos, cantaba, invitaba a sus fiestas a músicos y bailarines que terminaban zapateando. Pero con él también aprendió del Perú más doloroso y amado.

LA AUTORA DE “LA VÉRTEBRA PERDIDA”, FIETTA JARQUE, TERMINÓ DE ESCRIBIR ESTE LIBRO EN MADRID DONDE RESIDE. ADEMÁS DE PERIODISTA Y ESCRITORA, ES CURADORA DE ARTE.

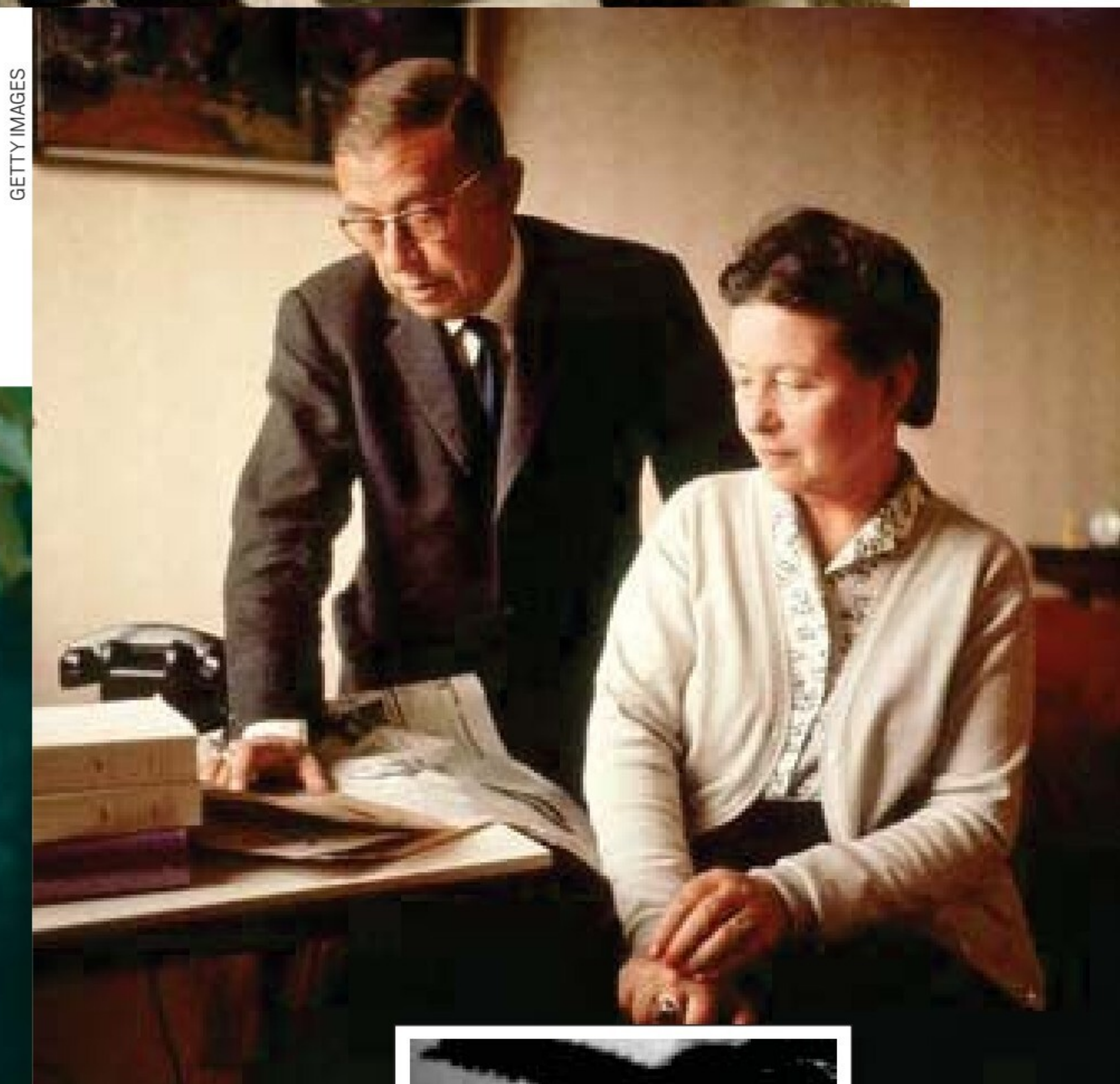


PEDRO JARQUE KREBS



BLANCA VARELA Y FERNANDO DE SZYSZLO EN EL BARCO REINA DEL PACÍFICO, RUMBO A EUROPA, 1949. ARCHIVO PERSONAL DE BLANCA VARELA, CASA DE LA LITERATURA PERUANA.

DURANTE LOS AÑOS DE BLANCA VARELA EN PARÍS, JEAN-PAUL SARTRE Y SIMONE DE BEAUVOIR CONFORMABAN “LA PAREJA MÁS CONOCIDA, ADMIRADA Y ESCANDALOSA”, SOSTIENE FIETTA JARQUE. LA POETA FUE PARTE DE ESTE CÍRCULO.



PORTADA DE “LA VÉRTEBRA PERDIDA” (LUMEN, 2026), QUE SE PRESENTARÁ EN LA FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO DE LIMA EL MIÉRCOLES 29 DE JULIO A LAS 8 P.M.

pero publicó solo lo necesario.

“Me interesa mucho que se creen algunas interpretaciones de sus poemas más a la luz de otros acontecimientos en su vida. Desde los antecedentes hasta cosas poco conocidas de su biografía, sobre todo de los años parisinos, los episodios dramáticos que pasó allá y vivencias que la marcaron”, dice la periodista. París fue una etapa clave. Aunque corta, es de las más comentadas en las entrevistas. Llegaron al París de los años 50 donde vivían los más importantes artistas, pensadores, escritores, cineastas, actores, actrices, cantantes del mundo. No la pasaron bien económicamente, pero Blanca y Fernando de Szyszlo fueron una pareja que se hizo notar. Tuvieron cercanía a personajes como Octavio Paz y Julio Cortázar.

En un segundo viaje, Blanca entabló una amistad más cercana de lo que se conoce con los filósofos Simone de Beauvoir y Jean-Paul Sartre: “Eran la pareja más conocida, admirada y escandalosa. Comencé a encontrar documentos que contaban seriamente la relación con ellos y que había sido más personal y más constante de lo que se pensaba. No era que habían coincidido en un café tres veces, sino que los frecuentaba gracias a esta relación amorosa o sentimental que tuvo con Jacques Lanzmann cuando regresa por segunda vez a Francia, después de haber firmado el divorcio con Fernando de Szyszlo”. El amor y las rupturas no pueden faltar en la biografía de un poeta.

HIJA DE SU TIEMPO

Fietta Jarque comenta que quiere mostrarla como una mujer de su tiempo, en la Lima de su tiempo: “Insertar a Blanca Varela en el Perú de la segunda mitad del siglo XX”. Un período en el que destacó su relación, a través de José María Arguedas, con el indigenismo; y mediante el poeta Emilio Adolfo Westphalen, con lo más refinado de la cultura europea.

Las fotos de Blanca Varela veraneando en Puerto Supe (ver la portada de esta edición), relajada en ropa de baño o dentro de un Cadillac corresponden a la época en la que pasaban temporadas en la histórica casa de playa que compró Alicia Bustamante para disfrutar los veranos junto a su hermana Celia, el narrador José María Arguedas y las amistades más cercanas como Fernando de Szyszlo, Emilio Adolfo Westphalen, Sebastián Salazar Bondy y jóvenes escritores de la época.

No solo fue la costa de Supe lo que caló hondamente en la poeta, de tal manera que dio origen a su primer poemario, “Ese puerto existe”, sino también la cercanía con Arguedas, sus cantos en quechua y su sensibilidad por el Perú andino que no había conocido. Jarque también busca evidenciar su “punto de vista político, que era más de izquierda que De Szyszlo sin ser una militante, pues nunca militó en nada; pero sí tenía un genuino interés social. Le preocupaba la discriminación en el Perú profundo, descuidado, al que ella no había conocido. Fue a través de Arguedas y de muchas otras personas que se inserta en toda esa realidad como si fuera otro mundo”, descifra la autora de la biografía.

ENCONTRAR LA VÉRTEBRA

El título de esta publicación, “La vértebra perdida” nace de un texto escrito a mano en un cuaderno en el que Varela anotó: “Hundo la mano en la arena y encuentro la vértebra perdida de mi padre”; sin embargo, la palabra ‘padre’ fue tachada, desapareció en la versión final del poema “El libro de arena”. Jarque ahonda en la familia, dedica los capítulos iniciales a ese viaje genealógico que dieron como resultado a nuestra poeta, con una niñez dura, de pobreza y soledad.

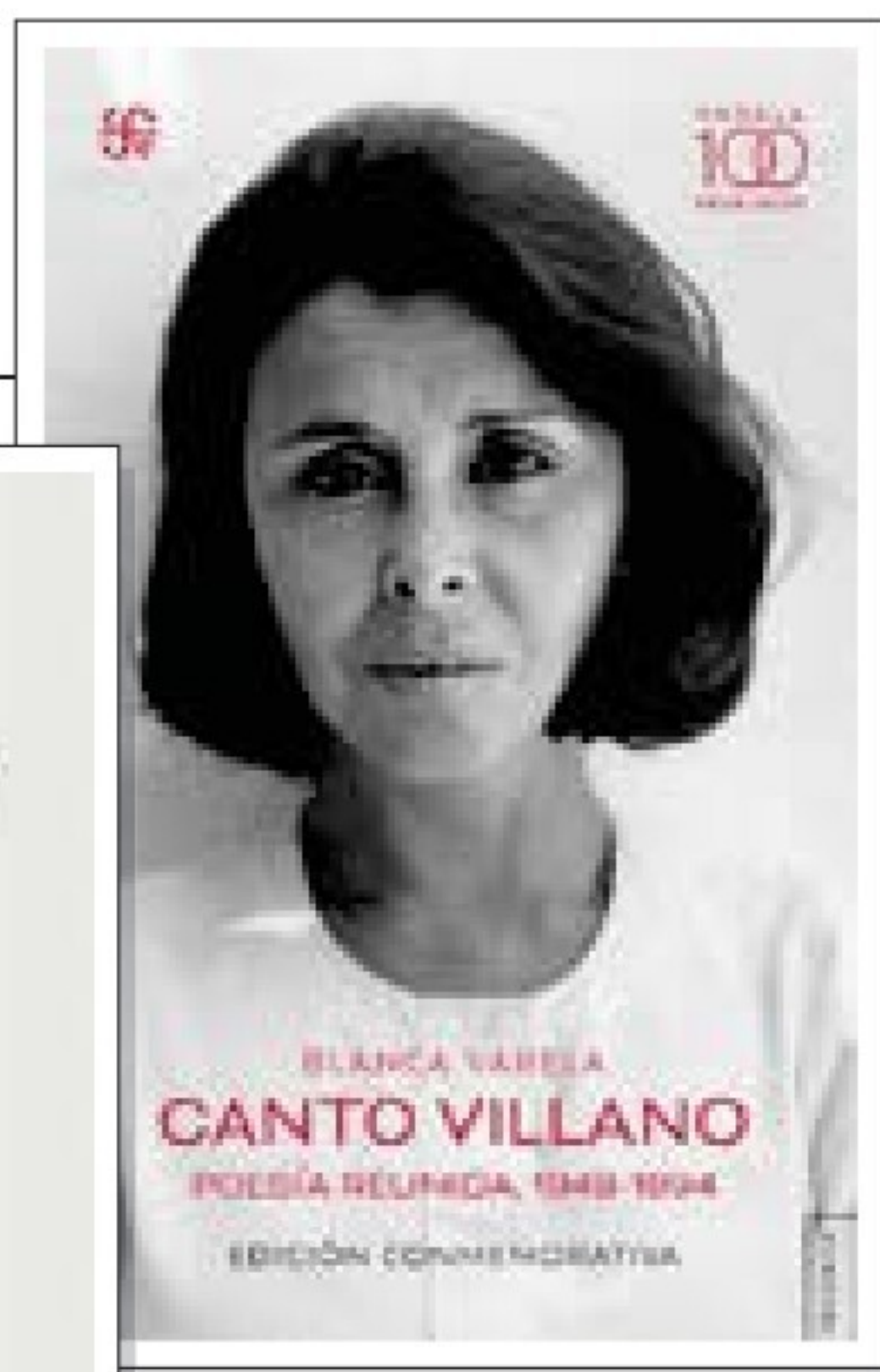
Blanca recuerda en sus entrevis-

Más homenajes



RETRATO ÍNTIMO

Al comenzar a indagar en la vida de Blanca Varela, Daniella Paredes, autora de “Ponte un alma si la encuentras” (UPC, 2025), pensó que hallaría “un perfil serio, introvertido y ensimismado en sus versos”. “Pero encontré algo distinto: una Blanca Varela que, además de escribir, disfrutaba estar con sus amigas y hablar de todo, menos de poesía”, comenta la autora de esta biografía.



CANTO VILLANO

Esta edición conmemorativa de “Canto villano” (FCE, 2026) incluye prólogos de Carmen Ollé y Gabriela Wiener, y un dossier de imágenes de archivo. Se publica por el centenario de Blanca Varela.

tas que de niña no se sintió feliz. El padre, Alberto Varela, es una imagen constante a lo largo de esta biografía. Fue quien la acercó a los libros. “Pero en el fondo no le perdonó que no quisiera casarse con su madre. Siempre tuvo un conflicto con ellos, le hubiera gustado tener una familia más convencional”, advierte Jarque. Su madre, Serafina Quinteras, nombre artístico de Esmeralda González Castro, también escritora, cantautora y poeta peruana, se separó de él y se llevó a sus hijos a la casa de Mariano Carranza, en Santa Beatriz. “Quise ahondar en sus antecedentes familiares para que se viera de dónde venía todo, sus sensaciones y actitudes ante la vida. Fue una vida durísima. Fueron experiencias que yo creo que Blanca no quería repetir. Y ese fue uno de sus grandes esfuerzos y logros. Ella decía: ‘No quiero una situación como la que viví y vivieron en mi familia’. De alguna

manera lo logró”.

Blanca Varela vivió 82 años y su vida ahora puede ser leída de un tirón, una larga historia construida con sus propias declaraciones. Leer su voz en “La vértebra perdida”, tratando de describir con palabras la emoción que sintió al volverse madre de Vicente y Lorenzo conmueve, pero es desgarrador leer los recuerdos de los testigos que estuvieron con ella en el momento en que se entera del fallecimiento de su segundo hijo. Reencontrarse con las escritoras de la generación del 80, con las que prefirió rodearse (algo que no consiguió con las mujeres de su propia generación) se convierte en un capítulo reivindicativo para las mujeres escritoras. Llegar a sus últimos años, entre la vejez y una mente que abandona poco a poco su lucidez, es acceder a lo más íntimo de una poeta de la que podemos descubrir todavía más. //



RETRATO FAMILIAR DE LA POETA BLANCA VARELA JUNTO A SU MADRE, SERAFINA QUINTERAS, Y SUS TRES NIETAS. VARELA CRECIÓ EN UNA FAMILIA DE ESCRITORAS COMO SU MADRE Y ABUELA.



UR

♦
Música

Una caja de embalaje hecha cajón, una quijada de burro convertida en instrumento, un taxi que se parte en escena: así construye Kimba Fá su música desde hace 25 años. Con “Legado”, el elenco celebra ese camino y reúne a tres generaciones que ya piensan en su próximo reto, una versión afroperuana de Brecht.



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
DIEGO MORENO

S O D I N O S

La música afroperuana empezó a transformar objetos comunes en sonido mucho antes de que el concepto de reciclaje se pusiera de moda. Para los miembros de esa comunidad, era el ingenio imponiéndose a la necesidad de expresarse. Así, una sencilla caja de embalaje de frutas, golpeada por las manos correctas, se convertía en un cajón musical. Una quijada de burro, secada al sol, aportaba un color brillante a la percusión. “Incluso la cajita que se usa en la música afro es la que se usaba para guardar las limosnas”, recuerda Lucho Sandoval, quien hace 25 años fue uno de los fundadores de Kimba Fá, el elenco afroperuano de percusión. Kimba Fá, desde luego, sabe mucho de hacer música con instrumentos raros o no convencionales: en sus espectáculos ellos usan cañas de bambú, barriles o toneles, mangueras, tubos y ollas con el fin de recrear el verdadero sonido de una ciudad.

El nombre del conjunto tiene una historia particular. Kimba es un africanismo recuperado por el investigador Fernando Romero en su libro “Quimba, Fa, Malambo, Ñeque: afronegrismos en el Perú” (IEP, 1988), y significa algo así como sabor, salero. Fa denota energía. Sandoval y su elenco, entonces parte del colectivo Teatro del Milenio, le pusieron ese nombre a uno de sus primeros espectáculos, “Kimba Fá, como suena la ciudad”. El público empezó a llamarlos así hasta que el título terminó por absorber al grupo entero. Esa idea de recrear la ciudad, de hecho, no se quedó solo en

EL ELENCO ACTUAL DE KIMBA FÁ REÚNE A MÁS DE 20 ARTISTAS DE DISTINTAS GENERACIONES, ALGUNOS FORMADOS DESDE NIÑOS EN EL CONJUNTO.

B A N O S



SEBASTIÁN CASTAÑEDA

los instrumentos: también definió al colectivo. Con los años se sumarían peruanos de todas las etnias al elenco, y el repertorio amplió su mirada de lo afroperuano a las identidades y herencias del país en general, una visión que hoy resume “Legado”.

La exploración sonora del grupo, sin embargo, había arrancado antes, en escena, con “Caribú”, un montaje ambientado en una comunidad africana imaginada, donde una ceremonia de iniciación se resolvía percutiendo cañas de bambú. De ahí el grupo saltó a la calle: apareció el afilador de cuchillos, el emolientero, la anticuchera, la vendedora de mazamorra, personajes que ya hacían ritmo con las herramientas de su oficio sin saberlo. “Nuestra búsqueda era encontrar sonidos urbanos, elementos de la vida cotidiana que nos llevaran al mundo urbano, pero peruano”, recuerda Sandoval. Años más tarde llegarían referentes internacionales como Stomp o Mayumaná, pero para entonces, precisa Sandoval, Kimba Fá ya tenía una voz propia, construida desde las calles de Lima.

Esa voz no se conformó con hacer sonidos percusivos. La idea era contar historias pequeñas, cotidianas, con una reflexión de fondo sobre temas como la comunidad, la solidaridad o la injusticia. Para lograrlo, el grupo no ha dudado en valerse de cualquier medio expresivo, algunos muy sorprendentes. Por ejemplo, tienen un taxi que suben a escena y no es un vehículo de utilería o de cartón.

Es un taxi de verdad partido en dos, que encima funciona. Para transportarlo, el elenco debe desarmarlo y volver a armarlo en cada teatro. Hay también una combi que entra hecha pedazos, como fierro viejo, y se ensambla ante el público hasta arrancar aplausos de asombro. “Manejamos esas cosas mágicas, entre comillas, para generar la espectacularidad que siempre es importante en lo teatral”, dice Sandoval.

Esa espectacularidad viajó, además, fuera de las fronteras peruanas. La agrupación llevó su lenguaje percusivo a festivales en México, Ecuador, Argentina y varias ciudades de Estados Unidos como Nueva Orleans, Miami, Orlando, Washington. Allí, ante un público anglosajón, comprobaron eso de que el ritmo no necesita traductor porque es nuestro primer lenguaje compartido.

El legado generacional es, precisamente, el corazón de “Legado”. Hoy el elenco reúne a 22 artistas. En sus 25 años de historia, calcula Sandoval, unas 150 personas han pasado por sus filas. “Lo nuestro trascendió ya a varias generaciones. Creemos que esa es una bonita manera de hacer que la tradición sobreviva, se renueve y continúe”, resume. Piensa que la historia, sin embargo, está lejos de terminar. Mientras celebra su cuarto de siglo, Kimba Fá ya trabaja en su próximo reto: una adaptación de “La ópera de los tres centavos”, de Bertolt Brecht, llevada a su propio universo de percusión, teatro físico y ritmos afroperuanos. //

AÑO 2007. UN NÚMERO DE PERCUSIÓN CON LATAS DE PINTURA DURANTE UNA PRESENTACIÓN EN EL TEATRO CANOUT.

LUIS SANDOVAL Y GINA BERETTA FUNDARON KIMBA FÁ HACE 25 AÑOS, COMO UN ESPECTÁCULO DEL GRUPO TEATRO DEL MILENIO.

DIEGO MORENO



“Legado”, el espectáculo

◆◆ Con más de 20 artistas en escena, “Legado” reúne algunos de los momentos más representativos de la historia de Kimba Fá, junto con secuencias creadas para celebrar su cuarto de siglo. La puesta en escena combina percusión, danza, teatro físico, zapateo, acrobacias e instrumentos no convencionales para recorrer escenas inspiradas en la vida cotidiana. El show va del 17 al 29 de julio, en el Teatro Municipal de Surco. Entradas en Ticketmaster.

Astrología



Aries

Los cambios llegan sin pedir permiso. Actúa con estrategia, evita impulsos y acepta que soltar el control será la puerta hacia nuevas oportunidades y crecimiento.



Tauro

Es momento de revisar tus prioridades y recursos. Pequeños ajustes traerán grandes resultados. En el amor, los gestos cotidianos fortalecerán vínculos más que las palabras.



Géminis

Con Marte y Urano en tu signo, eres protagonista de la semana. Habrá giros inesperados y decisiones rápidas. Confía en tu capacidad de reinventarte.



Cáncer

Las responsabilidades podrían sentirse más pesadas. No confundas demora con fracaso. Dosifica tu energía y recuerda que avanzar despacio también es avanzar con firmeza.



Leo

Tu círculo social cobra protagonismo. Un suceso imprevisto puede abrir una puerta importante. Escucha nuevas ideas y rodeate de personas que impulsen tu crecimiento.



Virgo

Venus llega a tu signo y pone el foco en ti. Es tiempo de cuidarte, priorizarte y fortalecer relaciones desde la autenticidad, los detalles y la coherencia.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Adaptarse al cambio

La semana comienza con uno de los tránsitos más intensos del año. Marte se une a Urano en Géminis, una combinación asociada a acontecimientos inesperados, giros de rumbo y cambios que llegan sin previo aviso. Como suele ocurrir con los aspectos de Marte, esta energía puede empezar a sentirse uno o dos días antes de que el tránsito sea exacto.

El 5 de julio, Marte en Géminis forma un aspecto armónico con Plutón en Acuario. Esta configuración nos impulsa a tomar acción para generar transformaciones profundas, especialmente en proyectos colectivos, equipos o comunidades. El 6 de julio, el Sol en Cáncer forma aspectos tensos con Saturno en Aries. Pueden surgir retrasos, bloqueos o una carga de trabajo importante, recordándonos la importancia de actuar con paciencia, disciplina y perseverancia.

El 9 de julio, Venus ingresa en Virgo, llevando nuestras relaciones a un terreno más práctico y consciente. También es un excelente momento para ordenar hábitos, priorizar el bienestar y encontrar belleza en lo simple. En conjunto, es una semana que nos invita a adaptarnos a los cambios, actuar con inteligencia y entender que muchas veces las mayores oportunidades nacen de aquello que no vimos venir. //



Libra

Una nueva perspectiva transformará la forma en que ves un desafío. Suelta la necesidad de controlar cada resultado y permite que la vida te sorprenda.



Escorpio

Es momento de transformar dinámicas que ya no funcionan. Conversaciones profundas traerán claridad. Actúa con inteligencia y evita responder desde la intensidad del momento.



Sagitario

Las relaciones serán protagonistas. Un encuentro o conversación inesperada puede cambiar el rumbo de un vínculo. Escucha antes de reaccionar y mantén la mente abierta.



Capricornio

La semana pide reorganizar prioridades. Habrá más trabajo o responsabilidades, pero también la oportunidad de construir bases más sólidas para los próximos meses.



Acuario

Tu creatividad recibe un impulso poderoso. Atrévete a probar algo diferente. Un cambio inesperado puede convertirse en el comienzo de un proyecto muy prometedor.



Piscis

Los cambios empiezan desde casa y desde tu mundo emocional. Ordenar, cerrar ciclos y cuidar tus vínculos más cercanos te devolverá estabilidad y tranquilidad.



LA ACTRIZ COLOMBIANA ANA MARÍA OROZCO, RECORDADA POR SU PAPEL PROTAGÓNICO EN "YO SOY BETTY, LA FEA", CUMPLE HOY 53 AÑOS.

Test de Proust

“La felicidad perfecta sería pintar hasta mis últimos días”

El artista presenta la exposición “Un nuevo sueño americanx” en la galería Fórum (Av. Larco 1150, Miraflores). Ingreso libre.

Gonzalo García Callegari



SHEYLA ENRIQUEZ

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Comer, dormir, viajar, amar.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Poder dibujar y pintar hasta mis últimos días.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La perseverancia (algunos lo llaman obsesión).

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Soy muy perfeccionista e impaciente.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

No poder seguir haciendo arte.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Coleccionar cómics, desde los 5 años hasta ahora.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La mediocridad.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Para ayer”, “Muévete”, “Más de lo mismo”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Vivir haciendo lo que me gusta sin tener que darle explicaciones a nadie.

¿En qué ocasiones mientes?

A veces, para no hacerle daño a alguien.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz? *

En cada viaje de vacaciones.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Mis libros.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi colección de cómics y discos.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La honestidad y la puntualidad.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Aristóteles.

¿Cómo te gustaría morir?

Durmiendo y en paz.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

Un gato engreído (Garfield).

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Cantar ópera.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

William Shakespeare, Mario Vargas Llosa, Jorge Luis Borges, Federico García Lorca, César Vallejo, entre muchos otros.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Todo aquel que destruye en vez de construir (se aplica a varios líderes políticos). //

El Comercio

PRESENTA

LAS RECETAS DE **PISU**

Una colección de cuchillos profesionales en **acero inoxidable** con mangos **ergonómicos de madera Pakkawood** que brindan precisión, comodidad y estilo en cada corte.

14
ENTREGAS

PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA

DISEÑO ESTILO DAMASCO

MADERA PAKKAWOOD

11VA ENTREGA
S/ 34.90

CUCHILLO MULTIUSOS
+ RECETARIO



TACOMA



AFILADOR



BOLSO PORTACUCHILLOS



¡Consiguelos en tu quiosco favorito o en nuestra web!

www.coleccioneselcomercio.pe

*Para adquirir las 14 entregas consistentes en: 10 cuchillos + 1 tijera + 1 afilador + 1 bolso portacuchillos + 1 tacoma, cada entrega viene con un recetario, deberá: 1) acercarse a su quiosco más cercano y/o, 2) ingresar a la página web Colecciones El Comercio (<http://www.coleccioneselcomercio.pe/>), y/o, 3) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega "Cuchillo Santoku" tiene un costo de S/ 34.90, la entrega especial "Tacoma" tiene un costo de S/ 38.90, desde la segunda hasta la duodécima entrega tienen un costo de S/ 34.90 cada una, y la última entrega "Bolso Portacuchillos" tiene un costo de S/ 129.90. Stock de 6,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 09 de abril hasta el 31 de julio de 2026.



Valido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

Con tu suscripción a El Comercio, repetir sale a cuenta.

Disfruta beneficios en más de 20 restaurantes de comida marina y ahorra hasta S/120 en cada visita. Elige ese ceviche que tanto te gusta y sigue ahorrando.

SANTO PEZ

50% dto.
en la carta



BAHÍA LIMA
— PERUVIAN CUISINE —

35% dto.
en la carta

EMBARCADERO41

20% dto.
en platos a la carta

segundo
muelle

20% dto.
en la carta



Nueva App Club El Comercio
Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.

